


Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Каракулинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

Принята на заседании
педагогического совета школы
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена
приказом директора школы
от «30» августа 2023 г. № 44/2

А.Р. Ильина



Составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599) на основе федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
предметной области «Физическая культура»
для обучающихся 5 класса
на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель: учитель первой квалификационной категории **Буторина Т.Е.**

Рецензент: учитель высшей квалификационной категории **Мурина Л.В.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся 5 класса ГКОУ УР «Каракулинская школа для детей с ОВЗ» (вариант I)

Она разработана на основе:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. за №1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г;
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на уроках физической культуры заключается в следующем:

- формирование навыков речевого общения;
- формирование пространственных и временных представлений;
- коррекция познавательной деятельности в процессе двигательной активности и предметной деятельности с предметами различных свойств материалов и их назначения;
- стимулирование позитивных сдвигов в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма;
- развитие эмоциональной сферы ребенка, морально-волевых качеств личности в процессе специальных двигательных игр, эстафет.

Общая характеристика учебного предмета

Роль и значимость физической культуры в то, что физическая культура в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Изучение предметов обязательной части учебного плана для всех образовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию и реализующих адаптированную образовательную программу по ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости обучающихся (интеллектуальных нарушений) (вариант 1), предусмотрено в учебное (урочное) время.

Согласно учебному плану образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальных нарушений) на предмет «Физическая культура» в 5 классе отведено по 2 часа в неделю, что составляет 68 часов за учебный год. Продолжительность урока 40 минут.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

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

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, необходимые для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающие формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и осмысление учебной роли; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура отражают:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать и планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец I-го этапа обучения (V класс):

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,8	6,2	6,5	5,7	6,1	6,4
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,9	11,3	12,7	10,6	10,2	11,6
Бег 60 м (сек)	11,7	12,6	13,2	11,5	12,4	13,5
Бег 300 м (мин., сек)	1,26	1,35	1,40	1,22	1,32	1,47
Прыжок в длину с места (см)	165	150	144	170	160	155
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	80	71	60	70	61	50
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	22	18	16	24	21	17
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	10	6	3	8	5	2

Основное содержание учебного предмета

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

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

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

Спортивные игры. Футбол

Гимнастика. Теоретические сведения. . Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

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

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

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка подготовка. Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

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

Конькобежная подготовка Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

Подвижные игры Практический материал. Коррекционные игры.

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

Спортивные игры. Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Программа рассчитана

Класс	1ч	2ч	3ч	4ч	итого
5	16	16	19	17	68

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Вид занятий (количество часов)		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Легкая атлетика	9	1	8
2.	Спортивные игры. Футбол	5	1	4
3.	Гимнастика	10	1	9
4.	Спортивные игры. Волейбол	5	1	4
5.	Лыжная и конькобежная подготовка подготовка	14	1	13
6.	Подвижные игры	8	1	7
7.	Спортивные игры. Баскетбол	6	1	5
8.	Легкая атлетика	11	1	10
	Итого	68		

Содержание программы

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты			
				Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	Личностные
Основы знаний-1 час								
1	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	1	05.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики. Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования).	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития
Легкая атлетика- 8 часов								
2	Техника спринтерского бега. Правила старта.	1	06.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: - учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона	Урок общеметодологической направленности	Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие и средние и	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития

3	Правила бега в парах. Бег с ускорением на 30 и 60 м.	1	12.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени;	Урок рефлексии	длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции. Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. Способность отбирать физическое упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики,	результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
4	Правила равномерного бега. Бег на 300 и 500 м.	1	13.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.	Урок общеметодической направленности			
5	Техника челночного бега 3 по 10 м Тесты ОФП: подъем спины из положения лежа за 30 сек.	1	19.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения; -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч»	Урок развивающего контроля			

6	Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель.	1	20.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании; п/и «Сбить цель»	Урок общеметодологической направленности	использование закаляющих процедур,		
7	Техника встречной эстафеты.	1	26.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом	Урок общеметодологической направленности			
8	Техника круговой эстафеты на 200 м.	1	27.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;	Урок открытия нового знания			

9	Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции.	1	03.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение комплекса упражнений разминки; работа по инструкциям техники безопасности (выполнение взаимоконтроля выполнения тестовых заданий); самоконтроль и контроль выполнения двигательных действий;	Урок развивающего контроля			
Основы знаний-1 час								
10	Футбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Техника остановки и передачи мяча стопой	1	04.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол	Урок общеметодической направленности	Владеют техникой безопасности в игре футбол. Владеют терминологией игры в футбол. Владеют правилами игры и разметку поля. Демонстрируют физические качества в игре. Демонстрируют перемещения в игре в различных направлениях, прыжки в беге. Составляют и	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание физической культуры как средства организации	Владение знаниями и тренировочной направленности; составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностям и физического развития и физической подготовленности.
Спортивные игры. Футбол-4 часа								
11	Овладение техникой владения мячом.	1	10.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторить технику способов перемещения игрока; -обучить технике удара и остановки мяча;	Урок общеметодической направленности			

				-развивать физические качества ловкости, точности движений, быстроты; -укреплять мышцы рук и ног		проводят упражнения с мячом на развитие ловкости в игре футбол. Демонстрируют тактические приемы игры: контратака, действия «финт». Осуществляют помощь в судействе. Проводят спортивные и подвижные игры между собой.	здорового образа жизни,	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
12	Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	11.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику способов перемещения игрока; -развивать двигательные качества быстроты и точности движений; -обучить технике удара по мячу с места и остановка мяча; -укреплять мышцы голеностопа и рук;	Урок рефлексии			
13	Техника индивидуальных действий в игре: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.	1	17.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучить технике ведения мяча; -совершенствовать технику остановки мяча; -совершенствовать технику набивания мяча;	Урок рефлексии			
14	Техника приемов игры: владения мячом.	1	18.10	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка с мячом; упражнения в парах; выполнение техники игры на оценку; игра в футбол	Урок развивающего контроля			

Основы знаний-1 час									
15	Т.Б. на уроке гимнастики. Правила построения. Комплекс упражнений на равновесие.	1	24.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности; выполнения правила строя; выполнение комплекса упражнения на равновесие с гимнастической палкой; п/игры с предметами.	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности на уроках гимнастики. Знают историю вида спорта – гимнастика. Как соблюдать страховку и оказывать первую мед. помощь. Выполняют самостоятельно	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной	
Гимнастика-9 часов									
16	Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	1	25.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра	Урок общеметодологической направленности	выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств. Оказывают первую помощь при травмах. Демонстрируют строевые упражнения и перестроения. Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев). Проводят п/игры на развитие физических с предметами и	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной	
17	Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом»	1	07.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике лазания по канату и гимнастической лестнице; -развивать координацию движений; -организовать п/и: «Наперегонки с мячом»	Урок общеметодологической направленности	Демонстрируют строевые упражнения и перестроения. Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев). Проводят п/игры на развитие физических с предметами и	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	чрезвычайных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной	
18	Упражнения в равновесии и на	1	08.11	Формирование деятельных способностей к	Урок общеметодологической направленности	выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств. Оказывают первую помощь при травмах. Демонстрируют строевые упражнения и перестроения. Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев). Проводят п/игры на развитие физических с предметами и	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	чрезвычайных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной	

	ориентировку в пространстве.			структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на гибкость и внимание; выполнение упражнений на бревне; упражнения на овладение ориентировкой в пространстве через выполнение заданий по дистанции.	логической направленности	двигательных качеств, соблюдая правила игры. В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов: выполнять акробатическую комбинацию, включающую	культурой для профилактики психического и физического утомления; восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека,	жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Формирование красивой (правильная) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений
19	Акробатика: кувырок вперед.	1	14.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка вперед	Урок общеметодической логической направленности			
20	Акробатика: кувырок назад.	1	15.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка назад	Урок общеметодической логической направленности			
21	Комплекс упражнений	1	21.11	Формирование деятельных	Урок			

	со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание			способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; разминка на матах; разучить комплекс упражнений со скакалкой; выполнить 3 подхода: отталкивание от опоры ногами, вис на согнутых руках до 2 секунд – 5 раз; п/игра с предметами	общеметодологической направленности	кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках. Кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);	достижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;	и посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
22	Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Техника вис в упоре: ходьба на руках.	1	22.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; освоение комплекса упражнений с гимнастическим мячом; разучивание техники ходьба на руках на параллельных брусьях.	Урок рефлексии			
23	Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: разбег и вскок на снаряд.	1	28.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на	Урок общеметодологической направленности			

				снаряд «согнув ноги»; -учить технике соскок прогнувшись;				
24	Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги».	1	29.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»	Урок общеметодологической направленности			

Основы знаний -1 час

2 5	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	1	05.12	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся способностей соблюдать правила техники безопасности и поведения на спортивной площадке; способность к разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»	Урок открытия нового знания	Научаться проводить разминку с в/мячом; Выполнять технику передачи мяча сверху двумя руками; Играть в игру пионербол; Понимать правила спортивной игры «Волейбол»	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в
--------	---	---	-------	--	-----------------------------	--	--	---

Спортивные игры. Волейбол-4 часа

2 6	Волейбол. Расстановка игроков. Правила	1	06.12	Формирование деятельных способностей к	Урок общеметодологической направленности	Научаться проводить		
--------	--	---	-------	--	--	---------------------	--	--

				структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.	логической направленности	разминку с мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; Играть в спортивную игру – волейбол.	культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	ных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными
2 7	Волейбол. Правила трех шагов и передачи мяча на площадке.	1	12.12	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ и объяснение правила перехода по площадке; рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола.	Урок общеметодической логической направленности	Научаться проводить разминку с мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в подвижную игру «Точная подача»	культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	ных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными
2 8	Волейбол. Правила игры у сетки. Подача	1	13.12	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии	Урок рефлексии	Научаться проводить	культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	ных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными

	мяча.			коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку.		разминку с мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в спортивную игру - волейбол	физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
2 9	Волейбол. Выполнение упражнений на овладение мячом и правилами игры.	1	19.12	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола.	Урок развивающего контроля	Научаться разминаться с набивными мячами; выполнять верхнюю прямую подачу через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол»		

Основы знаний-1час

30	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	20.12	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний	Урок открытия нового	Знают и соблюдают инструктаж по	Умение самостоятельно определять цели	Владение знаниями об индивидуальн
----	--	---	-------	--	----------------------	---------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

	Правила подбора лыж и коньков, лыжных палок.			(понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	знания	технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой	своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	ых особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностям и физического развития и физической подготовленности; способность управлять своими эмоциями,
Лыжная и конькобежная подготовка-13 часов								
31	Попеременный двухшажный ход.	1	26.12	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	Урок общеметодической направленности	Соблюдают технику безопасности; умеют подбирать спортивную форму и лыжи на занятие; Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода		
32	Одновременный бесшажный ход	1	27.12	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	Урок общеметодической направленности	Научатся проводить разминку на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; играть в п/игру «Догони впередиидущего»;		

33	Знания о ФК: Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.	1	10.01	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.	Урок открытия нового знания	Знают зимние виды спорта; Выполняют утреннюю гимнастику; соблюдают режим дня;	результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владение основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умение организовывать учебное сотрудничество	проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и
34	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	1	16.01	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	Урок общеметодической направленности	Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку; -выполняют технику передвижений на лыжах		
35	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	17.01	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»	Урок общеметодической направленности	Выполняют комплекс специальных упражнений разминки на лыжах; -выполняют технику попеременного двухшажного хода; -прохождение дистанции до 500 м		
36	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	23.01	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники	Урок общеметодической направленности	Организуют самостоятельное выполнение разминки на лыжах;		

				выполнения одновременного бесшажного хода; -проведение в парах встречной эстафеты без палок.		-выполняют технику одновременного бесшажного хода; -организуют встречную эстафету; -выполняют технику падения на лыжах	и совместную деятельность с учителем и со сверстниками; Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке
37	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1	24.01	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода	Урок общеметодической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного двухшажного хода;		
38	Способы ФД: «Проведение комплекса утренней зарядки»	1	30.01	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игры на снегу	Урок открытия нового знания	Знают, что такое план спортивной тренировки; Знают правила подвижных игр;		
39	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	1	31.01	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок;	Урок общеметодической направленности	Научатся разминаться на лыжах; спускаться со		

				повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	сти	склона и подниматься на склон различными способами; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона	спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
40	Техника круговая эстафеты на 500 м.	1	06.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	Урок общеметодической направленности	Организуют самостоятельное выполнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного бесшажного хода; -организуют круговую эстафету; -выполняют технику падения на лыжах	
41	Стойка конькобежца	1	07.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	Урок общеметодической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на коньках; -выполняют технику стойки конькобежца	
42	Бег по прямой. Бег по	1	13.02	Формирование у обучающихся	Урок	Научаться	

	прямой и на поворотах.			деятельностных способностей к выполнению разминки на коньках; отработка передвижения по прямой	общеметодологической направленности	разминаться на коньках, передвигаться по прямой сначала медленно, затем побыстрее		
43	Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.	1	14.02	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на коньках; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных передвижений на коньках	Урок развивающего контроля	Научатся подбирать разминочные упражнения на коньках для контрольного урока; технично выполнять заданные упражнения на коньках; подводить итоги контрольного урока		

Основы знаний-1час

44	Т.Б. на уроках п/игр. Развитие ловкости в игре: «Стань правильно!» «Быстро по местам!»	1	20.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности игры пинг-понг. Знают терминологию игры; правила игры; Организуют проведение специальной разминки в игре	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой,
----	--	---	-------	---	-----------------------------	--	---	---

Подвижные игры-7 часов

45	П/игры с предметами на моторику кистей, скорость, ориентации в	1	21.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и	Урок общеметодологической			
----	--	---	-------	---	---------------------------	--	--	--

	пространстве: « Взов номеров!» «Лови – не лови!» «Кто быстрее!»			систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой на чувство мяча; Подбивание шарика до 10 раз.	направленно сти	пинг-понг. Проводят спортивные и подвижные игры, соблюдая правила игры. Осуществляют помощь в судействе. Демонстрируют технику игры пинг-понг: стойки, перемещения в игре	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.	игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
46	Развитие скоростных и координационных способностей в п/игре: «Цепи кованы!» «Перехвати мяч!»	1	27.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; отработка техники перемещения игрока у стола; выполнение техники	Урок рефлексии			
47	Координация движений, быстрота и соперничество в игровых упражнениях с футбольным мячом	1	28.02	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности)	Урок развивающего контроля			
48	Освоение ловли и передачи мяча в п/игре: «Мяч среднему! Гонка мячей!»	1	05.03	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; выполнение комплекса упражнений с мячом	Урок развивающего контроля			
49	Развитие быстроты и ориентировки в игре: «Салки с мячом» «Бег по кругу с перемещением мест!»	1	06.03	Бег изменением направления движения; Совершенствование техники ловли и передачи мяча; Организация проведения п/игры	Урок развивающего контроля			

				по выбору обучающихся				
50	Силовая скорость и координация движений в п/ игре: «Переправа! Вытяни из круга! Охотники и утки!»	1	12.03	разучить правила п/игры; -совершенствовать технику бега; Урок развивающего Урок развивающего контроля развивающего контроля -совершенствовать технику броска мяча одной рукой; -развивать быстроту реакции в п/и «Охотники и утки»				
51	Быстрота и ловкость в игре: «Смена мест! «Вышибалы», «Точно в мишень!»	1	13.03	обучить технике беговых упражнений; -развивать технику метания мяча в цель; -развивать быстроту и ловкость в п/и	Урок развивающего контроля			

Основы знаний -1час								
52	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.	1	26.03	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой. выполнение комплекса упражнений с б/мячом;	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности в игре баскетбол; Знают терминологию игры в баскетбол. Знают понятия ЗОЖ в укреплении здоровья человека. Организуют специальную разминку с баскетбольным	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятель
Спортивные игры. Баскетбол-5 часов								
53	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1	27.03	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках	Урок общеметодологической			

				баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча;	направленно сти	мячом и с набивными мячами; Проводят беговую разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности:	рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и	ных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодейств
54	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1	02.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении	Урок общеметодической направленности	стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности:	рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и	ных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодейств
55	Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу.	1	03.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -учебная игра в б/ол;	Урок общеметодической направленности	при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности:	рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и	ных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодейств

56	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	09.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах	Урок рефлексии	самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.	в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;	ия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
57	Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча в перемещении.	1	10.04	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет.	Урок развивающего контроля			

Основы знаний-1час

58	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.	1	16.04	Прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в движении; Бег; упражнения развития гибкости, координации	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики.	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к
----	--	---	-------	--	-----------------------------	---	---	--

				движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол		Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Организуют проведение разминки на развитие физические качества и проводят в различных формах (фронтальное, групповое, на мете, в движении, в парах, с предметами); Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции.	новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в	Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонима
Легкая атлетика-11часов								
59	Правила старта. Бег в парах.	1	17.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику старта; -обучить технике спринтерского бега на 50 м; -совершенствовать технику финиширования в беге по парам; -развивать скорость и силу; -совершенствовать двигательные качества в игре	Урок общеметодической и логической направленности			
60	Прыжки в длину с места. Равномерный бег до 500м	1	23.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка со скакалками; равномерный бег до 10-15 мин (до 500-600 м) в медленном темпе; прыжки в длину с места с фиксированием результатов;	Урок общеметодической и логической направленности			
61	Челночный бег 3 по 10 м. Игра в футбол.	1	24.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	Урок общеметодической и логической направленности			

				совершенствовать технику старта и стартового разгона; развивать ловкость, быстроту, точность движений в беге; определить скоростные и координационные способности в челночном беге;		Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. 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	процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной	ния; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
62	Метание с разбега на дальность.	1	07.05	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с фиксированием результатов;; -развивать двигательные действия скорости движений и точности, силы кистей рук; -совершенствовать физические качества в игре футбол	Урок рефлексии			
63	Техника спортивной ходьбы.	1	08.05	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка в движении; выполнение спецбеговых упражнений; выполнение техники спортивной ходьбы в медленном темпе до 5-10 мин с переходом на быстрый;	Урок общеметодологической направленности			
64	Способы ФД: «Проведение комплекса	1	14.05	Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте;	Урок общеметодологической			

	упражнений на быстроту и силу»			Проведение $\Delta\Delta$ беговых упражнений на силу и скорость; игра в футбол	направленно сти	м.	и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе.	
65 66	Техника круговой эстафеты на 300 м.	2	15.05 21.05	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение подводящих упражнений на технику передачи эстафеты в круговой эстафете; -оценить деятельность обучающихся по организации и проведении физкультурной деятельности; -обучить технике бега в круговой эстафете;	Урок общеметодологической направленности			
67 68	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	2	22.05 28.05	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): совершенствовать технику старта и стартового разгона; -развивать выносливость, скорость, дыхательную систему организма по дистанции;	Урок развивающего контроля			

Описание материально-технического обеспечения

1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, реализуемого на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».

представлено следующими объектами и средствами:

- гимнастической стенки;
- гимнастических скамеек;
- обручей разного диаметра;
- гимнастических матов;
- мячей резиновых разного диаметра;
- гантелей;
- мячей теннисных;
- гимнастических палок;
- скакалок;
- набивных мешочков;
- мячей набивных;
- набора для подвижных игр (лент, веревочек и т.д.).

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.

Список учебно-методической литературы для учителя

1. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».
2. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / В.М.Мозговой. – М.: Просвещение, 2009. 256 с.: ил. – (Библиотека учителя). – ISBN 978-5-09-017963-8.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе / Е.С. Черник. – М.: Просвещение, 1997.


Интернет ресурсы:

- <https://www.maam.ru/>
- <https://nsportal.ru/>
- <https://koncept.ru/>
- <https://infourok.ru>

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Каракулинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

Принята на заседании
педагогического совета школы
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена
приказом директора школы
от «30» августа 2023 г. № 44/2

А.Р. Ильина



Составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599) на основе федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
предметной области «Физическая культура»
для обучающихся 6 класса
на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель: учитель первой квалификационной категории *Буторина Т.Е.*

Рецензент: учитель высшей квалификационной категории *Мурина Л.В.*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся 6 класса ГКОУ УР «Каракулинская школа для детей с ОВЗ» (вариант I)

Она разработана на основе:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. за №1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г;
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на уроках физической культуры заключается в следующем:

- формирование навыков речевого общения;
- формирование пространственных и временных представлений;
- коррекция познавательной деятельности в процессе двигательной активности и предметной деятельности с предметами различных свойств материалов и их назначения;
- стимулирование позитивных сдвигов в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма;
- развитие эмоциональной сферы ребенка, морально-волевых качеств личности в процессе специальных двигательных игр, эстафет.

Общая характеристика учебного предмета

Роль и значимость физической культуры в то, что физическая культура в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Изучение предметов обязательной части учебного плана для всех образовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию и реализующих адаптированную образовательную программу по ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости обучающихся (интеллектуальных нарушений) (вариант 1), предусмотрено в учебное (урочное) время.

Согласно учебному плану образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальных нарушений) на предмет «Физическая культура» в 6 классе отведено по 2 часа в неделю, что составляет 68 часов за учебный год. Продолжительность урока 40 минут.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

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

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, необходимые для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающие формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты обучения в связи с усвоением учебной программы по физической культуре:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и осмысление учебной роли; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура отражают:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать и планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец I-го этапа обучения (IV класс):

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,8	6,2	6,5	5,7	6,1	6,4
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,9	11,3	12,7	10,6	10,2	11,6
Бег 60 м (сек)	11,7	12,6	13,2	11,5	12,4	13,5
Бег 300 м (мин., сек)	1,26	1,35	1,40	1,22	1,32	1,47
Прыжок в длину с места (см)	165	150	144	170	160	155
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	80	71	60	70	61	50
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	22	18	16	24	21	17
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	10	6	3	8	5	2

Основное содержание учебного предмета

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

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

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

Спортивные игры. Футбол

Гимнастика. Теоретические сведения. . Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

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

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

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка подготовка. Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

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

Конькобежная подготовка Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

Подвижные игры Практический материал. Коррекционные игры.

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

Спортивные игры. Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Программа рассчитана

Класс	1ч	2ч	3ч	4ч	итого
6	16	16	19	17	68

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Вид занятий (количество часов)		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Легкая атлетика	9	1	8
2.	Спортивные игры. Футбол	5	1	4
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10	1	9
4.	Спортивные игры. Волейбол	5	1	4
5.	Лыжная и конькобежная подготовка	14	1	13
6.	Подвижные игры	8	1	7
7.	Спортивные игры. Баскетбол	6	1	5
8.	Легкая атлетика	11	1	10
	Итого	68		

Содержание программы

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание		Планируемые результаты			
				Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	Личностные	
Основы знаний-1 час									
1	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	1	04.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики. Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования).	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития
Легкая атлетика- 8 часов									
2	Техника спринтерского бега. Правила старта.	1	07.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: - учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона	Урок общеметодологической направленности	Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие и средние и	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

3	Правила бега в парах. Бег с ускорением на 30 и 60 м.	1	11.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени;	Урок рефлексии	длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции. Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. Способность отбирать физическое упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики,	результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
4	Правила равномерного бега. Бег на 300 и 500 м.	1	14.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.	Урок общеметодической направленности			
5	Техника челночного бега 3 по 10 м Тесты ОФП: подъем спины из положения лежа за 30 сек.	1	18.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения; -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч»	Урок развивающего контроля			

6	Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель.	1	21.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании; п/и «Сбить цель»	Урок общеметодологической направленности	использование закаляющих процедур,		
7	Техника встречной эстафеты.	1	25.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом	Урок общеметодологической направленности			
8	Техника круговой эстафеты на 200 м.	1	28.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;	Урок открытия нового знания			

9	Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции.	1	02.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение комплекса упражнений разминки; работа по инструкциям техники безопасности (выполнение взаимоконтроля выполнения тестовых заданий); самоконтроль и контроль выполнения двигательных действий;	Урок развивающего контроля			
Основы знаний-1 час								
10	Футбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Техника остановки и передачи мяча стопой	1	05.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол	Урок общеметодической направленности	Владеют техникой безопасности в игре футбол. Владеют терминологией игры в футбол. Владеют правилами игры и разметку поля. Демонстрируют физические качества в игре. Демонстрируют перемещения в игре в различных направлениях, прыжки в беге. Составляют и	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание физической культуры как средства организации	Владение знаниями и тренировочной направленности; составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностям и физического развития и физической подготовленности.
Спортивные игры. Футбол-4 часа								
11	Овладение техникой владения мячом.	1	09.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторить технику способов перемещения игрока; -обучить технике удара и остановки мяча;	Урок общеметодической направленности			

				-развивать физические качества ловкости, точности движений, быстроты; -укреплять мышцы рук и ног		проводят упражнения с мячом на развитие ловкости в игре футбол. Демонстрируют тактические приемы игры: контратака, действия «финт». Осуществляют помощь в судействе. Проводят спортивные и подвижные игры между собой.	здорового образа жизни,	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
12	Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	12.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику способов перемещения игрока; -развивать двигательные качества быстроты и точности движений; -обучить технике удара по мячу с места и остановка мяча; -укреплять мышцы голеностопа и рук;	Урок рефлексии			
13	Техника индивидуальных действий в игре: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.	1	16.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучить технике ведения мяча; -совершенствовать технику остановки мяча; -совершенствовать технику набивания мяча;	Урок рефлексии			
14	Техника приемов игры: владения мячом.	1	19.10	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка с мячом; упражнения в парах; выполнение техники игры на оценку; игра в футбол	Урок развивающего контроля			

Основы знаний-1 час

15	Т.Б. на уроке гимнастики. Правила построения. Комплекс упражнений на равновесие.	1	23.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности; выполнения правила строя; выполнение комплекса упражнения на равновесие с гимнастической палкой; п/игры с предметами.	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности на уроках гимнастики. Знают историю вида спорта – гимнастика. Как соблюдать страховку и оказывать первую мед. помощь. Выполняют самостоятельно	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной
----	--	---	-------	--	-----------------------------	--	---	--

Гимнастика-9 часов

16	Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	1	26.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра	Урок общеметодической направленности	выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств. Оказывают первую помощь при травмах.	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной
17	Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом»	1	06.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике лазания по канату и гимнастической лестнице; -развивать координацию движений; -организовать п/и: «Наперегонки с мячом»	Урок общеметодической направленности	Демонстрируют строевые упражнения и перестроения. Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев). Проводят п/игры на развитие физических с предметами и	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной
18	Упражнения в равновесии и на	1	09.11	Формирование деятельных способностей к	Урок общеметодической направленности	выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств. Оказывают первую помощь при травмах.	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной

	ориентировку в пространстве.			структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на гибкость и внимание; выполнение упражнений на бревне; упражнения на овладение ориентировкой в пространстве через выполнение заданий по дистанции.	логической направленности	двигательных качеств, соблюдая правила игры. В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов: выполнять акробатическую комбинацию, включающую	культурой для профилактики психического и физического утомления; восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека,	жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Формирование красивой (правильная) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений
19	Акробатика: кувырок вперед.	1	13.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка вперед	Урок общеметодической логической направленности			
20	Акробатика: кувырок назад.	1	16.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка назад	Урок общеметодической логической направленности			
21	Комплекс упражнений	1	20.11	Формирование деятельных	Урок			

	со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание			способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; разминка на матах; разучить комплекс упражнений со скакалкой; выполнить 3 подхода: отталкивание от опоры ногами, вис на согнутых руках до 2 секунд – 5 раз; п/игра с предметами	общеметодологической направленности	кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках. Кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);	достижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;	и посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
22	Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Техника вис в упоре: ходьба на руках.	1	23.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; освоение комплекса упражнений с гимнастическим мячом; разучивание техники ходьба на руках на параллельных брусьях.	Урок рефлексии			
23	Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: разбег и вскок на снаряд.	1	27.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на	Урок общеметодологической направленности			

				снаряд «согнув ноги»; -учить технике соскок прогнувшись;				
24	Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги».	1	30.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»	Урок общеметодологической направленности			

Основы знаний -1 час

25	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	1	04.12	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся способностей соблюдать правила техники безопасности и поведения на спортивной площадке; способность к разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»	Урок открытия нового знания	Научаться проводить разминку с в/мячом; Выполнять технику передачи мяча сверху двумя руками; Играть в игру пионербол; Понимать правила спортивной игры «Волейбол»	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельном
----	---	---	-------	---	-----------------------------	---	---	---

Спортивные игры. Волейбол-4 часа

26	Волейбол. Расстановка игроков. Правила	1	07.12	Формирование деятельных способностей к	Урок общеметодологической направленности	Научаться проводить		
----	--	---	-------	--	--	---------------------	--	--

				структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.	логической направленности	разминку с мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; Играть в спортивную игру – волейбол.	культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	ных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными
27	Волейбол. Правила трех шагов и передачи мяча на площадке.	1	11.12	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ и объяснение правила перехода по площадке; рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола.	Урок общеметодической логической направленности	Научаться проводить разминку с мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в подвижную игру «Точная подача»	культурой, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	ных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными
28	Волейбол. Правила игры у сетки. Подача	1	14.12	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии	Урок рефлексии	Научаться проводить	культурой, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	ных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными

	мяча.			коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку.		разминку с в/мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в спортивную игру - волейбол	физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
29	Волейбол. Выполнение упражнений на овладение мячом и правилами игры.	1	18.12	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола.	Урок развивающего контроля	Научаться разминаться с набивными мячами; выполнять верхнюю прямую подачу через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол»		

Основы знаний-1час

30	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	21.12	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний	Урок открытия нового	Знают и соблюдают инструктаж по	Умение самостоятельно определять цели	Владение знаниями об индивидуальн
----	--	---	-------	--	----------------------	---------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

	Правила подбора лыж и коньков, лыжных палок.			(понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	знания	технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой	своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	ых особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностям и физического развития и физической подготовленности; способность управлять своими эмоциями,
Лыжная и конькобежная подготовка-13 часов								
31	Попеременный двухшажный ход.	1	25.12	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	Урок общеметодической направленности	Соблюдают технику безопасности; умеют подбирать спортивную форму и лыжи на занятие; Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода		
32	Одновременный бесшажный ход	1	28.12	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	Урок общеметодической направленности	Научатся проводить разминку на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; играть в п/игру «Догони впередиидущего»;		

33	Знания о ФК: Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.	1	11.01	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.	Урок открытия нового знания	Знают зимние виды спорта; Выполняют утреннюю гимнастику; соблюдают режим дня;	результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владение основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умение организовывать учебное сотрудничество	проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и
34	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	1	15.01	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	Урок общеметодической направленности	Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку; -выполняют технику передвижений на лыжах		
35	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	18.01	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»	Урок общеметодической направленности	Выполняют комплекс специальных упражнений разминки на лыжах; -выполняют технику попеременного двухшажного хода; -прохождение дистанции до 500 м		
36	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	22.01	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники	Урок общеметодической направленности	Организуют самостоятельное выполнение разминки на лыжах;		

				выполнения одновременного бесшажного хода; -проведение в парах встречной эстафеты без палок.		-выполняют технику одновременного бесшажного хода; -организуют встречную эстафету; -выполняют технику падения на лыжах	и совместную деятельность с учителем и со сверстниками; Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке
37	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1	24.01	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода	Урок общеметодической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного двухшажного хода;		
38	Способы ФД: «Проведение комплекса утренней зарядки»	1	26.01	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игры на снегу	Урок открытия нового знания	Знают, что такое план спортивной тренировки; Знают правила подвижных игр;		
39	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	1	29.01	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок;	Урок общеметодической направленности	Научатся разминаться на лыжах; спускаться со		

				повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	сти	склона и подниматься на склон различными способами; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона	спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
40	Техника круговая эстафеты на 500 м.	1	01.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	Урок общеметодической направленности	Организуют самостоятельное выполнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного бесшажного хода; -организуют круговую эстафету; -выполняют технику падения на лыжах	
41	Стойка конькобежца	1	05.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	Урок общеметодической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на коньках; -выполняют технику стойки конькобежца	
42	Бег по прямой. Бег по	1	08.02	Формирование у обучающихся	Урок	Научаться	

	прямой и на поворотах.			деятельностных способностей к выполнению разминки на коньках; отработка передвижения по прямой	общеметодологической направленности	разминаться на коньках, передвигаться по прямой сначала медленно, затем побыстрее		
43	Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.	1	12.02	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на коньках; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных передвижений на коньках	Урок развивающего контроля	Научатся подбирать разминочные упражнения на коньках для контрольного урока; технично выполнять заданные упражнения на коньках; подводить итоги контрольного урока		

Основы знаний-1час

44	Т.Б. на уроках п/игр. Развитие ловкости в игре: «Стань правильно!» «Быстро по местам!»	1	15.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности игры пинг-понг. Знают терминологию игры; правила игры; Организуют проведение специальной разминки в игре	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой,
----	--	---	-------	---	-----------------------------	--	---	---

Подвижные игры-7 часов

45	П/игры с предметами на моторику кистей, скорость, ориентации в	1	19.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и	Урок общеметодологической			
----	--	---	-------	---	---------------------------	--	--	--

	пространстве: « Взов номеров!» «Лови – не лови!» «Кто быстрее!»			систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой на чувство мяча; Подбивание шарика до 10 раз.	направленно сти	пинг-понг. Проводят спортивные и подвижные игры, соблюдая правила игры. Осуществляют помощь в судействе. Демонстрируют технику игры пинг-понг: стойки, перемещения в игре	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.	игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
46	Развитие скоростных и координационных способностей в п/игре: «Цепи кованы!» «Перехвати мяч!»	1	22.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; отработка техники перемещения игрока у стола; выполнение техники	Урок рефлексии			
47	Координация движений, быстрота и соперничество в игровых упражнениях с футбольным мячом	1	26.02	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности)	Урок развивающего контроля			
48	Освоение ловли и передачи мяча в п/игре: «Мяч среднему! Гонка мячей!»	1	29.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; выполнение комплекса упражнений с мячом	Урок развивающего контроля			
49	Развитие быстроты и ориентировки в игре: «Салки с мячом» «Бег по кругу с перемещением мест!»	1	04.03	Бег изменением направления движения; Совершенствование техники ловли и передачи мяча; Организация проведения п/игры	Урок развивающего контроля			

				по выбору обучающихся				
50	Силовая скорость и координация движений в п/ игре: «Переправа! Вытяни из круга! Охотники и утки!»	1	07.03	разучить правила п/игры; -совершенствовать технику бега; Урок развивающего Урок развивающего контроля развивающего контроля -совершенствовать технику броска мяча одной рукой; -развивать быстроту реакции в п/и «Охотники и утки»				
51	Быстрота и ловкость в игре: «Смена мест! «Вышибалы», «Точно в мишень!»	1	11.03	обучить технике беговых упражнений; -развивать технику метания мяча в цель; -развивать быстроту и ловкость в п/и	Урок развивающего контроля			

Основы знаний -1час								
52	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.	1	14.03	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой. выполнение комплекса упражнений с б/мячом;	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности в игре баскетбол; Знают терминологию игры в баскетбол. Знают понятия ЗОЖ в укреплении здоровья человека. Организуют специальную разминку с баскетбольным	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятель
Спортивные игры. Баскетбол-5 часов								
53	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1	28.03	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках	Урок общеметодологической			

				баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча;	направленно сти	мячом и с набивными мячами; Проводят беговую разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности:	рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и	ных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодейств
54	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1	01.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении	Урок общеметодической направленности	стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; выполняют технику борьбы	соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и	формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодейств
55	Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу.	1	04.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -учебная игра в б/ол;	Урок общеметодической направленности	при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности:	и принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и	и взаимодейств

56	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	08.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах	Урок рефлексии	самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.	в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;	ия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
57	Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча в перемещении.	1	11.04	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет.	Урок развивающего контроля			

Основы знаний-1час

58	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.	1	15.04	Прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в движении; Бег; упражнения развития гибкости, координации	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики.	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к
----	--	---	-------	--	-----------------------------	---	---	--

				движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол		Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Организуют проведение разминки на развитие физические качества и проводят в различных формах (фронтальное, групповое, на мете, в движении, в парах, с предметами); Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции.	новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в	Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонима
Легкая атлетика-11часов								
59	Правила старта. Бег в парах.	1	18.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику старта; -обучить технике спринтерского бега на 50 м; -совершенствовать технику финиширования в беге по парам; -развивать скорость и силу; -совершенствовать двигательные качества в игре	Урок общеметодической и логической направленности			
60	Прыжки в длину с места. Равномерный бег до 500м	1	22.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка со скакалками; равномерный бег до 10-15 мин (до 500-600 м) в медленном темпе; прыжки в длину с места с фиксированием результатов;	Урок общеметодической и логической направленности			
61	Челночный бег 3 по 10 м. Игра в футбол.	1	25.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	Урок общеметодической и логической направленности			

				совершенствовать технику старта и стартового разгона; развивать ловкость, быстроту, точность движений в беге; определить скоростные и координационные способности в челночном беге;		Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. 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	процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной	ния; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
62	Метание с разбега на дальность.	1	29.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с фиксированием результатов;; -развивать двигательные действия скорости движений и точности, силы кистей рук; -совершенствовать физические качества в игре футбол	Урок рефлексии			
63	Техника спортивной ходьбы.	1	02.05	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка в движении; выполнение спецбеговых упражнений; выполнение техники спортивной ходьбы в медленном темпе до 5-10 мин с переходом на быстрый;	Урок общеметодологической направленности			
64	Способы ФД: «Проведение комплекса	1	06.05	Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте;	Урок общеметодологической			

	упражнений на быстроту и силу»			Проведение $\Delta\Delta$ беговых упражнений на силу и скорость; игра в футбол	направленно сти	м.	и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе.	
65 66	Техника круговой эстафеты на 300 м.	2	13.05 16.05	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение подводящих упражнений на технику передачи эстафеты в круговой эстафете; -оценить деятельность обучающихся по организации и проведению физкультурной деятельности; -обучить технике бега в круговой эстафете;	Урок общеметодологической направленности			
67 68	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	2	20.05 23.05	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): совершенствовать технику старта и стартового разгона; -развивать выносливость, скорость, дыхательную систему организма по дистанции;	Урок развивающего контроля			

Описание материально-технического обеспечения

1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, реализуемого на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».

представлено следующими объектами и средствами:

- гимнастической стенки;
- гимнастических скамеек;
- обручей разного диаметра;
- гимнастических матов;
- мячей резиновых разного диаметра;
- гантелей;
- мячей теннисных;
- гимнастических палок;
- скакалок;
- набивных мешочков;
- мячей набивных;
- набора для подвижных игр (лент, веревочек и т.д.).

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.

Список учебно-методической литературы для учителя

1. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».
2. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / В.М.Мозговой. – М.: Просвещение, 2009. 256 с.: ил. – (Библиотека учителя). – ISBN 978-5-09-017963-8.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе / Е.С. Черник. – М.: Просвещение, 1997.

Интернет ресурсы:

- <https://www.maam.ru/>
- <https://nsportal.ru/>
- <https://koncept.ru/>
- <https://infourok.ru>

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Каракулинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

Принята на заседании
педагогического совета школы
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена
приказом директора школы
от «30» августа 2023 г. № 44/2

А.Р. Ильина



Составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599) на основе федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
предметной области «Физическая культура»
для обучающихся 7 класса
на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель: учитель первой квалификационной категории *Буторина Т.Е.*

Рецензент: учитель высшей квалификационной категории *Мурина Л.В.*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся 7 класса ГКОУ УР «Каракулинская школа для детей с ОВЗ» (вариант I)

Она разработана на основе:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. за №1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г;
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на уроках физической культуры заключается в следующем:

- формирование навыков речевого общения;
- формирование пространственных и временных представлений;
- коррекция познавательной деятельности в процессе двигательной активности и предметной деятельности с предметами различных свойств материалов и их назначения;
- стимулирование позитивных сдвигов в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма;
- развитие эмоциональной сферы ребенка, морально-волевых качеств личности в процессе специальных двигательных игр, эстафет.

Общая характеристика учебного предмета

Роль и значимость физической культуры в то, что физическая культура в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Изучение предметов обязательной части учебного плана для всех образовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию и реализующих адаптированную образовательную программу по ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости обучающихся (интеллектуальных нарушений) (вариант 1), предусмотрено в учебное (урочное) время.

Согласно учебному плану образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальных нарушений) на предмет «Физическая культура» в 7 классе отведено по 2 часа в неделю, что составляет 68 часов за учебный год. Продолжительность урока 40 минут.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

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

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, необходимые для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающие формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты обучения в связи с усвоением учебной программы по физической культуре:

- осознавать себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формировать уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развивать адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладевать начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладевать социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- б)владеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принимать и осваивать социальную роль обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развивать навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формировать эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развивать этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- формировать готовность к самостоятельной жизни.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура отражают:

- иметь представления об организации занятий по физической культуре с целевой
- направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на
- преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в
- подвижных играх и эстафетах;
- иметь представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов
- соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства.

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

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец I-го этапа обучения

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,8	6,2	6,5	5,7	6,1	6,4
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,9	11,3	12,7	10,6	10,2	11,6
Бег 60 м (сек)	11,7	12,6	13,2	11,5	12,4	13,5
Бег 300 м (мин., сек)	1,26	1,35	1,40	1,22	1,32	1,47
Прыжок в длину с места (см)	165	150	144	170	160	155
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	80	71	60	70	61	50
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	22	18	16	24	21	17
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	10	6	3	8	5	2

Основное содержание учебного предмета

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Практический материал:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Спортивные игры. Футбол

Гимнастика. Теоретические сведения. . Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

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

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

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка. Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

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

Конькобежная подготовка Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

Подвижные игры Практический материал. Коррекционные игры.

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

Спортивные игры. Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Программа рассчитана

Класс	1ч	2ч	3ч	4ч	итого
7	17	16	17	18	68

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Вид занятий (количество часов)		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Легкая атлетика	9	1	8
2.	Спортивные игры. Футбол	5	1	4
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10	1	9
4.	Спортивные игры. Волейбол	5	1	4
5.	Лыжная и конькобежная подготовка	14	1	13
6.	Подвижные игры	8	1	7
7.	Спортивные игры. Баскетбол	6	1	5
8.	Легкая атлетика	11	1	10
	Итого	68		

Содержание программы

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты			
				Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	Личностные
Основы знаний-1 час								
1	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	1	01.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики. Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования).	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития
Легкая атлетика- 8 часов								
2	Техника спринтерского бега. Правила старта.	1	05.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: - учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона	Урок общеметодологической направленности	Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие и средние и	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития

3	Правила бега в парах. Бег с ускорением на 30 и 60 м.	1	08.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени;	Урок рефлексии	длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции. Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. Способность отбирать физическое упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики,	результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
4	Правила равномерного бега. Бег на 300 и 500 м.	1	12.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.	Урок общеметодической направленности			
5	Техника челночного бега 3 по 10 м Тесты ОФП: подъем спины из положения лежа за 30 сек.	1	15.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения; -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч»	Урок развивающего контроля			

6	Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель.	1	19.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании; п/и «Сбить цель»	Урок общеметодологической направленности	использование закаляющих процедур,		
7	Техника встречной эстафеты.	1	22.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом	Урок общеметодологической направленности			
8	Техника круговой эстафеты на 200 м.	1	26.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;	Урок открытия нового знания			

9	Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции.	1	29.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение комплекса упражнений разминки; работа по инструкциям техники безопасности (выполнение взаимоконтроля выполнения тестовых заданий); самоконтроль и контроль выполнения двигательных действий;	Урок развивающего контроля			
Основы знаний-1 час								
10	Футбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Техника остановки и передачи мяча стопой	1	03.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол	Урок общеметодической направленности	Владеют техникой безопасности в игре футбол. Владеют терминологией игры в футбол. Владеют правилами игры и разметку поля. Демонстрируют физические качества в игре. Демонстрируют перемещения в игре в различных направлениях, прыжки в беге. Составляют и	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание физической культуры как средства организации	Владение знаниями и тренировочной направленности; составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностям и физического развития и физической подготовленности.
Спортивные игры. Футбол-4 часа								
11	Овладение техникой владения мячом.	1	06.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторить технику способов перемещения игрока; -обучить технике удара и остановки мяча;	Урок общеметодической направленности			

				-развивать физические качества ловкости, точности движений, быстроты; -укреплять мышцы рук и ног		проводят упражнения с мячом на развитие ловкости в игре футбол. Демонстрируют тактические приемы игры: контратака, действия «финт». Осуществляют помощь в судействе. Проводят спортивные и подвижные игры между собой.	здорового образа жизни,	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
12	Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	10.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику способов перемещения игрока; -развивать двигательные качества быстроты и точности движений; -обучить технике удара по мячу с места и остановка мяча; -укреплять мышцы голеностопа и рук;	Урок рефлексии			
13	Техника индивидуальных действий в игре: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.	1	13.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучить технике ведения мяча; -совершенствовать технику остановки мяча; -совершенствовать технику набивания мяча;	Урок рефлексии			
14	Техника приемов игры: владения мячом.	1	17.10	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка с мячом; упражнения в парах; выполнение техники игры на оценку; игра в футбол	Урок развивающего контроля			

Основы знаний-1 час

15	Т.Б. на уроке гимнастики. Правила построения. Комплекс упражнений на равновесие.	1	20.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности; выполнения правила строя; выполнение комплекса упражнения на равновесие с гимнастической палкой; п/игры с предметами.	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности на уроках гимнастики. Знают историю вида спорта – гимнастика. Как соблюдать страховку и оказывать первую мед. помощь. Выполняют самостоятельно	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной
----	--	---	-------	--	-----------------------------	--	---	--

Гимнастика-9 часов

16	Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	1	24.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра	Урок общеметодической направленности	выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств. Оказывают первую помощь при травмах.	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной
17	Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом»	1	27.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике лазания по канату и гимнастической лестнице; -развивать координацию движений; -организовать п/и: «Наперегонки с мячом»	Урок общеметодической направленности	Демонстрируют строевые упражнения и перестроения. Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев). Проводят п/игры на развитие физических с предметами и	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной
18	Упражнения в равновесии и на	1	07.11	Формирование деятельных способностей к	Урок общеметодической направленности	выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств. Оказывают первую помощь при травмах.	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной

	ориентировку в пространстве.			структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на гибкость и внимание; выполнение упражнений на бревне; упражнения на овладение ориентировкой в пространстве через выполнение заданий по дистанции.	логической направленности	двигательных качеств, соблюдая правила игры. В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов: выполнять акробатическую комбинацию, включающую	культурой для профилактики психического и физического утомления; восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека,	жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Формирование красивой (правильная) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений
19	Акробатика: кувырок вперед.	1	10.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка вперед	Урок общеметодической направленности			
20	Акробатика: кувырок назад.	1	14.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка назад	Урок общеметодической направленности			
21	Комплекс упражнений	1	17.11	Формирование деятельных	Урок			

	со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание			способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; разминка на матах; разучить комплекс упражнений со скакалкой; выполнить 3 подхода: отталкивание от опоры ногами, вис на согнутых руках до 2 секунд – 5 раз; п/игра с предметами	общеметодологической направленности	кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках. Кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);	достижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;	и посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
22	Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Техника вис в упоре: ходьба на руках.	1	21.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; освоение комплекса упражнений с гимнастическим мячом; разучивание техники ходьба на руках на параллельных брусьях.	Урок рефлексии			
23	Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: разбег и вскок на снаряд.	1	24.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на	Урок общеметодологической направленности			

				снаряд «согнув ноги»; -учить технике соскок прогнувшись;				
24	Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги».	1	28.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»	Урок общеметодологической направленности			

Основы знаний -1 час

25	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	1	01.12	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся способностей соблюдать правила техники безопасности и поведения на спортивной площадке; способность к разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»	Урок открытия нового знания	Научаться проводить разминку с в/мячом; Выполнять технику передачи мяча сверху двумя руками; Играть в игру пионербол; Понимать правила спортивной игры «Волейбол»	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельном
----	---	---	-------	---	-----------------------------	---	---	---

Спортивные игры. Волейбол-4 часа

26	Волейбол. Расстановка игроков. Правила	1	05.12	Формирование деятельных способностей к	Урок общеметодологической направленности	Научаться проводить		
----	--	---	-------	--	--	---------------------	--	--

				структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.	логической направленности	разминку с мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; Играть в спортивную игру – волейбол.	культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	ных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными
27	Волейбол. Правила трех шагов и передачи мяча на площадке.	1	08.12	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ и объяснение правила перехода по площадке; рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола.	Урок общеметодической логической направленности	Научаться проводить разминку с мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в подвижную игру «Точная подача»	культурой, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	ных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными
28	Волейбол. Правила игры у сетки. Подача	1	12.12	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии	Урок рефлексии	Научаться проводить	культурой, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	ных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными

	мяча.			коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку.		разминку с мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в спортивную игру - волейбол	физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
29	Волейбол. Выполнение упражнений на овладение мячом и правилами игры.	1	15.12	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола.	Урок развивающего контроля	Научаться разминаться с набивными мячами; выполнять верхнюю прямую подачу через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол»		

Основы знаний-1час

30	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	19.12	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний	Урок открытия нового	Знают и соблюдают инструктаж по	Умение самостоятельно определять цели	Владение знаниями об индивидуальн
----	--	---	-------	--	----------------------	---------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

	Правила подбора лыж и коньков, лыжных палок.			(понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	знания	технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой	своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	ых особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностям и физического развития и физической подготовленности; способность управлять своими эмоциями,
Лыжная и конькобежная подготовка-13 часов								
31	Попеременный двухшажный ход.	1	22.12	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	Урок общеметодической направленности	Соблюдают технику безопасности; умеют подбирать спортивную форму и лыжи на занятие; Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода		
32	Одновременный бесшажный ход	1	26.12	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	Урок общеметодической направленности	Научатся проводить разминку на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; играть в п/игру «Догони впередиидущего»;		

33	Знания о ФК: Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.	1	29.12	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.	Урок открытия нового знания	Знают зимние виды спорта; Выполняют утреннюю гимнастику; соблюдают режим дня;	результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владение основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умение организовывать учебное сотрудничество	проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и
34	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	1	12.01	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	Урок общеметодической направленности	Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку; -выполняют технику передвижений на лыжах		
35	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	16.01	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»	Урок общеметодической направленности	Выполняют комплекс специальных упражнений разминки на лыжах; -выполняют технику попеременного двухшажного хода; -прохождение дистанции до 500 м		
36	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	19.01	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники	Урок общеметодической направленности	Организуют самостоятельное выполнение разминки на лыжах;		

				выполнения одновременного бесшажного хода; -проведение в парах встречной эстафеты без палок.		-выполняют технику одновременного бесшажного хода; -организуют встречную эстафету; -выполняют технику падения на лыжах	и совместную деятельность с учителем и со сверстниками; Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке
37	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1	23.01	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода	Урок общеметодической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного двухшажного хода;		
38	Способы ФД: «Проведение комплекса утренней зарядки»	1	26.01	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игры на снегу	Урок открытия нового знания	Знают, что такое план спортивной тренировки; Знают правила подвижных игр;		
39	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	1	30.01	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок;	Урок общеметодической направленности	Научатся разминаться на лыжах; спускаться со		

				повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	сти	склона и подниматься на склон различными способами; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона	спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
40	Техника круговая эстафеты на 500 м.	1	02.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	Урок общеметодической направленности	Организуют самостоятельное выполнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного бесшажного хода; -организуют круговую эстафету; -выполняют технику падения на лыжах	
41	Стойка конькобежца	1	06.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	Урок общеметодической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на коньках; -выполняют технику стойки конькобежца	
42	Бег по прямой. Бег по	1	09.02	Формирование у обучающихся	Урок	Научаться	

	прямой и на поворотах.			деятельностных способностей к выполнению разминки на коньках; отработка передвижения по прямой	общеметодологической направленности	разминаться на коньках, передвигаться по прямой сначала медленно, затем побыстрее		
43	Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.	1	13.02	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на коньках; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных передвижений на коньках	Урок развивающего контроля	Научатся подбирать разминочные упражнения на коньках для контрольного урока; технично выполнять заданные упражнения на коньках; подводить итоги контрольного урока		
Основы знаний-1час								
44	Т.Б. на уроках п/игр. Развитие ловкости в игре: «Стань правильно!» «Быстро по местам!»	1	16.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности игры пинг-понг. Знают терминологию игры; правила игры; Организуют проведение специальной разминки в игре	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой,
Подвижные игры-7 часов								
45	П/игры с предметами на моторику кистей, скорость, ориентации в	1	20.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и	Урок общеметодологической			

	пространстве: « Взов номеров!» «Лови – не лови!» «Кто быстрее!»			систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой на чувство мяча; Подбивание шарика до 10 раз.	направленно сти	пинг-понг. Проводят спортивные и подвижные игры, соблюдая правила игры. Осуществляют помощь в судействе. Демонстрируют технику игры пинг-понг: стойки, перемещения в игре	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.	игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
46	Развитие скоростных и координационных способностей в п/игре: «Цепи кованы!» «Перехвати мяч!»	1	27.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; отработка техники перемещения игрока у стола; выполнение техники	Урок рефлексии			
47	Координация движений, быстрота и соперничество в игровых упражнениях с футбольным мячом	1	01.03	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности)	Урок развивающего контроля			
48	Освоение ловли и передачи мяча в п/игре: «Мяч среднему! Гонка мячей!»	1	05.03	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; выполнение комплекса упражнений с мячом	Урок развивающего контроля			
49	Развитие быстроты и ориентировки в игре: «Салки с мячом» «Бег по кругу с перемещением мест!»	1	12.03	Бег изменением направления движения; Совершенствование техники ловли и передачи мяча; Организация проведения п/игры	Урок развивающего контроля			

				по выбору обучающихся				
50	Силовая скорость и координация движений в п/ игре: «Переправа! Вытяни из круга! Охотники и утки!»	1	15.03	разучить правила п/игры; -совершенствовать технику бега; Урок развивающего Урок развивающего контроля развивающего контроля -совершенствовать технику броска мяча одной рукой; -развивать быстроту реакции в п/и «Охотники и утки»				
51	Быстрота и ловкость в игре: «Смена мест! «Вышибалы», «Точно в мишень!»	1	26.03	обучить технике беговых упражнений; -развивать технику метания мяча в цель; -развивать быстроту и ловкость в п/и	Урок развивающего контроля			

Основы знаний -1час								
52	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.	1	29.03	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой. выполнение комплекса упражнений с б/мячом;	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности в игре баскетбол; Знают терминологию игры в баскетбол. Знают понятия ЗОЖ в укреплении здоровья человека. Организуют специальную разминку с баскетбольным	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятель
Спортивные игры. Баскетбол-5 часов								
53	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1	02.04	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках	Урок общеметодологической			

				баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча;	направленно сти	мячом и с набивными мячами; Проводят беговую разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности:	рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и	ных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодейств
54	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1	05.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении	Урок общеметодической направленности	стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; выполняют технику борьбы	соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и	формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодейств
55	Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу.	1	09.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -учебная игра в б/ол;	Урок общеметодической направленности	при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности:	и принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и	и взаимодейств

56	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	12.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах	Урок рефлексии	самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.	в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;	ия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
57	Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча в перемещении.	1	16.04	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет.	Урок развивающего контроля			

Основы знаний-1час

58	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.	1	19.04	Прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в движении; Бег; упражнения развития гибкости, координации	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики.	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к
----	--	---	-------	--	-----------------------------	---	---	--

				движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол		Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Организуют проведение разминки на развитие физические качества и проводят в различных формах (фронтальное, групповое, на мете, в движении, в парах, с предметами); Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции.	новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в	Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонима
Легкая атлетика-11часов								
59	Правила старта. Бег в парах.	1	23.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику старта; -обучить технике спринтерского бега на 50 м; -совершенствовать технику финиширования в беге по парам; -развивать скорость и силу; -совершенствовать двигательные качества в игре	Урок общеметодической и логической направленности			
60	Прыжки в длину с места. Равномерный бег до 500м	1	26.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка со скакалками; равномерный бег до 10-15 мин (до 500-600 м) в медленном темпе; прыжки в длину с места с фиксированием результатов;	Урок общеметодической и логической направленности			
61	Челночный бег 3 по 10 м. Игра в футбол.	1	30.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	Урок общеметодической и логической направленности			

				совершенствовать технику старта и стартового разгона; развивать ловкость, быстроту, точность движений в беге; определить скоростные и координационные способности в челночном беге;		Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. 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	процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной	ния; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
62	Метание с разбега на дальность.	1	03.05	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с фиксированием результатов;; -развивать двигательные действия скорости движений и точности, силы кистей рук; -совершенствовать физические качества в игре футбол	Урок рефлексии			
63	Техника спортивной ходьбы.	1	07.05	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка в движении; выполнение спецбеговых упражнений; выполнение техники спортивной ходьбы в медленном темпе до 5-10 мин с переходом на быстрый;	Урок общеметодологической направленности			
64	Способы ФД: «Проведение комплекса	1	14.05	Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте;	Урок общеметодологической			

	упражнений на быстроту и силу»			Проведение $\Delta\Delta$ беговых упражнений на силу и скорость; игра в футбол	направленно сти	м.	и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе.	
65 66	Техника круговой эстафеты на 300 м.	2	17.05 21.05	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение подводящих упражнений на технику передачи эстафеты в круговой эстафете; -оценить деятельность обучающихся по организации и проведению физкультурной деятельности; -обучить технике бега в круговой эстафете;	Урок общеметодологической направленности			
67 68	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	2	24.05 28.05	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): совершенствовать технику старта и стартового разгона; -развивать выносливость, скорость, дыхательную систему организма по дистанции;	Урок развивающего контроля			

Описание материально-технического обеспечения

1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, реализуемого на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».

представлено следующими объектами и средствами:

- гимнастической стенки;
- гимнастических скамеек;
- обручей разного диаметра;
- гимнастических матов;
- мячей резиновых разного диаметра;
- гантелей;
- мячей теннисных;
- гимнастических палок;
- скакалок;
- набивных мешочков;
- мячей набивных;
- набора для подвижных игр (лент, веревочек и т.д.).

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.

Список учебно-методической литературы для учителя

1. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».
2. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / В.М.Мозговой. – М.: Просвещение, 2009. 256 с.: ил. – (Библиотека учителя). – ISBN 978-5-09-017963-8.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе / Е.С. Черник. – М.: Просвещение, 1997.

Интернет ресурсы:

- <https://www.maam.ru/>
- <https://nsportal.ru/>
- <https://koncept.ru/>
- <https://infourok.ru>

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Каракулинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

Принята на заседании
педагогического совета школы
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена
приказом директора школы
от «30» августа 2023 г. № 44/2

А.Р. Ильина



Составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599) на основе федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
предметной области «Физическая культура»
для обучающихся 8 класса
на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель: учитель первой квалификационной категории *Буторина Т.Е.*

Рецензент: учитель высшей квалификационной категории *Мурина Л.В.*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся 8 класса ГКОУ УР «Каракулинская школа для детей с ОВЗ» (вариант I)

Она разработана на основе:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. за №1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г;
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на уроках физической культуры заключается в следующем:

- формирование навыков речевого общения;
- формирование пространственных и временных представлений;
- коррекция познавательной деятельности в процессе двигательной активности и предметной деятельности с предметами различных свойств материалов и их назначения;
- стимулирование позитивных сдвигов в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма;
- развитие эмоциональной сферы ребенка, морально-волевых качеств личности в процессе специальных двигательных игр, эстафет.

Общая характеристика учебного предмета

Роль и значимость физической культуры в то, что физическая культура в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Изучение предметов обязательной части учебного плана для всех образовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию и реализующих адаптированную образовательную программу по ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости обучающихся (интеллектуальных нарушений) (вариант 1), предусмотрено в учебное (урочное) время.

Согласно учебному плану образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальных нарушений) на предмет «Физическая культура» в 8 классе отведено по 2 часа в неделю, что составляет 68 часов за учебный год. Продолжительность урока 40 минут.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

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

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, необходимые для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающие формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты обучения в связи с усвоением учебной программы по физической культуре:

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

•

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура отражают:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

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

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец I-го этапа обучения

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12		5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,4	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	6,1	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,8 5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12		9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,3	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,1 9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12		158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	146	167-190	205	138	151-170	183
		14	150	180-195	210	139	154-177	192
		15	160	183-205	220	143	158-179	194
			163					
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12		1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	950	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	100	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1050	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			1100					
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12		3-8	10	1	8-11	16
		13	-3	1-7	9	0	6-12	18
		14	-6	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
			-4					

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше
		12	0	2-6	7
		13	0	3-6	8
		14	0	4-7	9
		15	1	5-8	10

Основное содержание учебного предмета

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Практический материал:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Спортивные игры. Футбол

Гимнастика. Теоретические сведения. . Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

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

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

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка. Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

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

Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

Подвижные игры. Практический материал. Коррекционные игры.

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

Спортивные игры. Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Программа рассчитана

Класс	1ч	2ч	3ч	4ч	итого
8	17	16	17	18	68

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Вид занятий (количество часов)		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Легкая атлетика	9	1	8
2.	Спортивные игры. Футбол	5	1	4
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10	1	9
4.	Спортивные игры. Волейбол	5	1	4
5.	Лыжная и конькобежная подготовка подготовка	14	1	13
6.	Подвижные игры	8	1	7
7.	Спортивные игры. Баскетбол	6	1	5
8.	Легкая атлетика	11	1	10
	Итого	68		

Содержание программы

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание	Планируемые результаты			
					Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные
Основы знаний-1 час								
1	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	1	01.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики. Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие,	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню
Легкая атлетика- 8 часов								
2	Техника спринтерского бега. Правила старта.	1	05.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: - учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику	Урок общеметодологической направленности	бег на короткие,		

				разгона		средние и	достижения	развития
3	Правила бега в парах. Бег с ускорением на 30 и 60 м.	1	08.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени;	Урок рефлексии	длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции. Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. Способность отбирать физическое упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления	результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
4	Правила равномерного бега. Бег на 300 и 500 м.	1	12.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.	Урок общеметодической направленности			
5	Техника челночного бега 3 по 10 м Тесты ОФП: подъем спины из положения лежа за 30 сек.	1	15.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения; -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый	Урок развивающего контроля			

				мяч»		оздоровительной гимнастики, использование закаляющих процедур,		
6	Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель.	1	19.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании; п/и «Сбить цель»	Урок общеметодологической направленности			
7	Техника встречной эстафеты.	1	22.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом	Урок общеметодологической направленности			
8	Техника круговой эстафеты на 200 м.	1	26.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;	Урок открытия нового знания			

9	Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции.	1	29.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение комплекса упражнений разминки; работа по инструкциям техники безопасности (выполнение взаимоконтроля выполнения тестовых заданий); самоконтроль и контроль выполнения двигательных действий;	Урок развивающего контроля			
Основы знаний-1 час								
10	Футбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Техника остановки и передачи мяча стопой	1	03.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол	Урок общеметодической направленности	Владеют техникой безопасности в игре футбол. Владеют терминологией игры в футбол. Владеют правилами игры и разметку поля. Демонстрируют физические качества в игре. Демонстрируют перемещения в игре в различных направлениях, прыжки в беге. Составляют и	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание физической культуры как средства организации	Владение знаниями и тренировочной направленности; составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностям и физического развития и физической подготовленности.
Спортивные игры. Футбол-4 часа								
11	Овладение техникой владения мячом.	1	06.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторить технику способов перемещения игрока; -обучить технике удара и остановки мяча;	Урок общеметодической направленности			

				-развивать физические качества ловкости, точности движений, быстроты; -укреплять мышцы рук и ног		проводят упражнения с мячом на развитие ловкости в игре футбол. Демонстрируют тактические приемы игры: контратака, действия «финт». Осуществляют помощь в судействе. Проводят спортивные и подвижные игры между собой.	здорового образа жизни,	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
12	Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	10.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику способов перемещения игрока; -развивать двигательные качества быстроты и точности движений; -обучить технике удара по мячу с места и остановка мяча; -укреплять мышцы голеностопа и рук;	Урок рефлексии			
13	Техника индивидуальных действий в игре: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.	1	13.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучить технике ведения мяча; -совершенствовать технику остановки мяча; -совершенствовать технику набивания мяча;	Урок рефлексии			
14	Техника приемов игры: владения мячом.	1	17.10	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка с мячом; упражнения в парах; выполнение техники игры на оценку; игра в футбол	Урок развивающего контроля			

Основы знаний-1 час

15	Т.Б. на уроке гимнастики. Правила построения. Комплекс упражнений на равновесие.	1	20.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности; выполнения правила строя; выполнение комплекса упражнения на равновесие с гимнастической палкой; п/игры с предметами.	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности на уроках гимнастики. Знают историю вида спорта – гимнастика. Как соблюдать страховку и оказывать первую мед. помощь. Выполняют самостоятельно	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной
----	--	---	-------	--	-----------------------------	--	---	--

Гимнастика-9 часов

16	Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	1	24.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра	Урок общеметодической направленности	выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств. Оказывают первую помощь при травмах.	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной
17	Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом»	1	27.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике лазания по канату и гимнастической лестнице; -развивать координацию движений; -организовать п/и: «Наперегонки с мячом»	Урок общеметодической направленности	Демонстрируют строевые упражнения и перестроения. Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев). Проводят п/игры на развитие физических с предметами и	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	чрезвычайных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной
18	Упражнения в равновесии и на	1	07.11	Формирование деятельных способностей к	Урок общеметодической направленности	выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств. Оказывают первую помощь при травмах.	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	чрезвычайных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной

	ориентировку в пространстве.			структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на гибкость и внимание; выполнение упражнений на бревне; упражнения на овладение ориентировкой в пространстве через выполнение заданий по дистанции.	логической направленности	двигательных качеств, соблюдая правила игры. В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов: выполнять акробатическую комбинацию, включающую	культурой для профилактики психического и физического утомления; восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека,	жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Формирование красивой (правильная) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений
19	Акробатика: кувырок вперед.	1	10.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка вперед	Урок общеметодической направленности			
20	Акробатика: кувырок назад.	1	14.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка назад	Урок общеметодической направленности			
21	Комплекс упражнений	1	17.11	Формирование деятельных	Урок			

	со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание			способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; разминка на матах; разучить комплекс упражнений со скакалкой; выполнить 3 подхода: отталкивание от опоры ногами, вис на согнутых руках до 2 секунд – 5 раз; п/игра с предметами	общеметодологической направленности	кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках. Кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);	достижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;	и посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
22	Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Техника вис в упоре: ходьба на руках.	1	21.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; освоение комплекса упражнений с гимнастическим мячом; разучивание техники ходьба на руках на параллельных брусьях.	Урок рефлексии			
23	Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: разбег и вскок на снаряд.	1	24.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на	Урок общеметодологической направленности			

				снаряд «согнув ноги»; -учить технике соскок прогнувшись;				
24	Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги».	1	28.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»	Урок общеметодологической направленности			

Основы знаний -1 час

25	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	1	01.12	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся способностей соблюдать правила техники безопасности и поведения на спортивной площадке; способность к разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»	Урок открытия нового знания	Научаться проводить разминку с в/мячом; Выполнять технику передачи мяча сверху двумя руками; Играть в игру пионербол; Понимать правила спортивной игры «Волейбол»	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельном
----	---	---	-------	---	-----------------------------	---	---	---

Спортивные игры. Волейбол-4 часа

26	Волейбол. Расстановка игроков. Правила	1	05.12	Формирование деятельных способностей к	Урок общеметодологической направленности	Научаться проводить		
----	--	---	-------	--	--	---------------------	--	--

				структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.	логической направленности	разминку с мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; Играть в спортивную игру – волейбол.	культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	ных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными
27	Волейбол. Правила трех шагов и передачи мяча на площадке.	1	08.12	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ и объяснение правила перехода по площадке; рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола.	Урок общеметодической логической направленности	Научаться проводить разминку с мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в подвижную игру «Точная подача»	культурой, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	ных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными
28	Волейбол. Правила игры у сетки. Подача	1	12.12	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии	Урок рефлексии	Научаться проводить	культурой, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	ных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными

	мяча.			коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку.		разминку с мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в спортивную игру - волейбол	физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
29	Волейбол. Выполнение упражнений на овладение мячом и правилами игры.	1	15.12	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола.	Урок развивающего контроля	Научаться разминаться с набивными мячами; выполнять верхнюю прямую подачу через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол»		

Основы знаний-1час

30	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	19.12	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний	Урок открытия нового	Знают и соблюдают инструктаж по	Умение самостоятельно определять цели	Владение знаниями об индивидуальн
----	--	---	-------	--	----------------------	---------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

	Правила подбора лыж и коньков, лыжных палок.			(понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	знания	технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой	своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	ых особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностям и физического развития и физической подготовленности; способность управлять своими эмоциями,
Лыжная и конькобежная подготовка-13 часов								
31	Попеременный двухшажный ход.	1	22.12	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	Урок общеметодической направленности	Соблюдают технику безопасности; умеют подбирать спортивную форму и лыжи на занятие; Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода		
32	Одновременный бесшажный ход	1	26.12	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	Урок общеметодической направленности	Научатся проводить разминку на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; играть в п/игру «Догони впередиидущего»;		

33	Знания о ФК: Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.	1	29.12	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.	Урок открытия нового знания	Знают зимние виды спорта; Выполняют утреннюю гимнастику; соблюдают режим дня;	результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владение основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умение организовывать учебное сотрудничество	проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и
34	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	1	12.01	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	Урок общеметодической направленности	Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку; -выполняют технику передвижений на лыжах		
35	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	16.01	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»	Урок общеметодической направленности	Выполняют комплекс специальных упражнений разминки на лыжах; -выполняют технику попеременного двухшажного хода; -прохождение дистанции до 500 м		
36	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	19.01	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники	Урок общеметодической направленности	Организуют самостоятельное выполнение разминки на лыжах;		

				выполнения одновременного бесшажного хода; -проведение в парах встречной эстафеты без палок.		-выполняют технику одновременного бесшажного хода; -организуют встречную эстафету; -выполняют технику падения на лыжах	и совместную деятельность с учителем и со сверстниками; Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке
37	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1	23.01	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода	Урок общеметодической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного двухшажного хода;		
38	Способы ФД: «Проведение комплекса утренней зарядки»	1	26.01	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игры на снегу	Урок открытия нового знания	Знают, что такое план спортивной тренировки; Знают правила подвижных игр;		
39	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	1	30.01	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок;	Урок общеметодической направленности	Научатся разминаться на лыжах; спускаться со		

				повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	сти	склона и подниматься на склон различными способами; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона	спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
40	Техника круговая эстафеты на 500 м.	1	02.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	Урок общеметодической направленности	Организуют самостоятельное выполнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного бесшажного хода; -организуют круговую эстафету; -выполняют технику падения на лыжах	
41	Стойка конькобежца	1	06.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	Урок общеметодической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на коньках; -выполняют технику стойки конькобежца	
42	Бег по прямой. Бег по	1	09.02	Формирование у обучающихся	Урок	Научаться	

	прямой и на поворотах.			деятельностных способностей к выполнению разминки на коньках; отработка передвижения по прямой	общеметодологической направленности	разминаться на коньках, передвигаться по прямой сначала медленно, затем побыстрее		
43	Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.	1	13.02	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на коньках; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных передвижений на коньках	Урок развивающего контроля	Научатся подбирать разминочные упражнения на коньках для контрольного урока; технично выполнять заданные упражнения на коньках; подводить итоги контрольного урока		
Основы знаний-1час								
44	Т.Б. на уроках п/игр. Развитие ловкости в игре: «Стань правильно!» «Быстро по местам!»	1	16.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности игры пинг-понг. Знают терминологию игры; правила игры; Организуют проведение специальной разминки в игре	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой,
Подвижные игры-7 часов								
45	П/игры с предметами на моторику кистей, скорость, ориентации в	1	20.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и	Урок общеметодологической			

	пространстве: « Взов номеров!» «Лови – не лови!» «Кто быстрее!»			систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой на чувство мяча; Подбивание шарика до 10 раз.	направленно сти	пинг-понг. Проводят спортивные и подвижные игры, соблюдая правила игры. Осуществляют помощь в судействе. Демонстрируют технику игры пинг-понг: стойки, перемещения в игре	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.	игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
46	Развитие скоростных и координационных способностей в п/игре: «Цепи кованы!» «Перехвати мяч!»	1	27.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; отработка техники перемещения игрока у стола; выполнение техники	Урок рефлексии			
47	Координация движений, быстрота и соперничество в игровых упражнениях с футбольным мячом	1	01.03	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности)	Урок развивающего контроля			
48	Освоение ловли и передачи мяча в п/игре: «Мяч среднему! Гонка мячей!»	1	05.03	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; выполнение комплекса упражнений с мячом	Урок развивающего контроля			
49	Развитие быстроты и ориентировки в игре: «Салки с мячом» «Бег по кругу с перемещением мест!»	1	12.03	Бег изменением направления движения; Совершенствование техники ловли и передачи мяча; Организация проведения п/игры	Урок развивающего контроля			

				по выбору обучающихся				
50	Силовая скорость и координация движений в п/ игре: «Переправа! Вытяни из круга! Охотники и утки!»	1	15.03	разучить правила п/игры; -совершенствовать технику бега; Урок развивающего Урок развивающего контроля развивающего контроля -совершенствовать технику броска мяча одной рукой; -развивать быстроту реакции в п/и «Охотники и утки»				
51	Быстрота и ловкость в игре: «Смена мест! «Вышибалы», «Точно в мишень!»	1	26.03	обучить технике беговых упражнений; -развивать технику метания мяча в цель; -развивать быстроту и ловкость в п/и	Урок развивающего контроля			

Основы знаний -1час								
52	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.	1	29.03	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой. выполнение комплекса упражнений с б/мячом;	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности в игре баскетбол; Знают терминологию игры в баскетбол. Знают понятия ЗОЖ в укреплении здоровья человека. Организуют специальную разминку с баскетбольным	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятель
Спортивные игры. Баскетбол-5 часов								
53	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1	02.04	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках	Урок общеметодологической			

				баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча;	направленно сти	мячом и с набивными мячами; Проводят беговую разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности:	рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и	ных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодейств
54	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1	05.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении	Урок общеметодической направленности	стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; выполняют технику борьбы	соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и	формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодейств
55	Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу.	1	09.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -учебная игра в б/ол;	Урок общеметодической направленности	при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности:	и принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и	и взаимодейств

56	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	12.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах	Урок рефлексии	самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.	в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;	ия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
57	Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча в перемещении.	1	16.04	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет.	Урок развивающего контроля			

Основы знаний-1час

58	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.	1	19.04	Прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в движении; Бег; упражнения развития гибкости, координации	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики.	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к
----	--	---	-------	--	-----------------------------	---	---	--

				движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол		Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Организуют проведение разминки на развитие физические качества и проводят в различных формах (фронтальное, групповое, на мете, в движении, в парах, с предметами); Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции.	новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в	Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонима
Легкая атлетика-11часов								
59	Правила старта. Бег в парах.	1	23.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику старта; -обучить технике спринтерского бега на 50 м; -совершенствовать технику финиширования в беге по парам; -развивать скорость и силу; -совершенствовать двигательные качества в игре	Урок общеметодической и логической направленности			
60	Прыжки в длину с места. Равномерный бег до 500м	1	26.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка со скакалками; равномерный бег до 10-15 мин (до 500-600 м) в медленном темпе; прыжки в длину с места с фиксированием результатов;	Урок общеметодической и логической направленности			
61	Челночный бег 3 по 10 м. Игра в футбол.	1	30.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	Урок общеметодической и логической направленности			

				совершенствовать технику старта и стартового разгона; развивать ловкость, быстроту, точность движений в беге; определить скоростные и координационные способности в челночном беге;		Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. 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	процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной	ния; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
62	Метание с разбега на дальность.	1	03.05	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с фиксированием результатов;; -развивать двигательные действия скорости движений и точности, силы кистей рук; -совершенствовать физические качества в игре футбол	Урок рефлексии			
63	Техника спортивной ходьбы.	1	07.05	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка в движении; выполнение спецбеговых упражнений; выполнение техники спортивной ходьбы в медленном темпе до 5-10 мин с переходом на быстрый;	Урок общеметодологической направленности			
64	Способы ФД: «Проведение комплекса	1	14.05	Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте;	Урок общеметодологической			

	упражнений на быстроту и силу»			Проведение $\Delta\Delta$ беговых упражнений на силу и скорость; игра в футбол	направленно сти	м.	и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе.	
65 66	Техника круговой эстафеты на 300 м.	2	17.05 21.05	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение подводящих упражнений на технику передачи эстафеты в круговой эстафете; -оценить деятельность обучающихся по организации и проведении физкультурной деятельности; -обучить технике бега в круговой эстафете;	Урок общеметодологической направленности			
67 68	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	2	24.05 28.05	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): совершенствовать технику старта и стартового разгона; -развивать выносливость, скорость, дыхательную систему организма по дистанции;	Урок развивающего контроля			

Описание материально-технического обеспечения

1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, реализуемого на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».

представлено следующими объектами и средствами:

- гимнастической стенки;
- гимнастических скамеек;
- обручей разного диаметра;
- гимнастических матов;
- мячей резиновых разного диаметра;
- гантелей;
- мячей теннисных;
- гимнастических палок;
- скакалок;
- набивных мешочков;
- мячей набивных;
- набора для подвижных игр (лент, веревочек и т.д.).

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.

Список учебно-методической литературы для учителя

1. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».
2. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / В.М.Мозговой. – М.: Просвещение, 2009. 256 с.: ил. – (Библиотека учителя). – ISBN 978-5-09-017963-8.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе / Е.С. Черник. – М.: Просвещение, 1997.


Интернет ресурсы:

- <https://www.maam.ru/>
- <https://nsportal.ru/>
- <https://koncept.ru/>
- <https://infourok.ru>

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Каракулинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

Принята на заседании
педагогического совета школы
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждена
приказом директора школы
от «30» августа 2023 г. № 44/2

А.Р. Ильина



Составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599) на основе федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
предметной области «Физическая культура»
для обучающихся 9 класса
на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель: учитель первой квалификационной категории **Буторина Т.Е.**

Рецензент: учитель высшей квалификационной категории **Мурина Л.В.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся 9 класса ГКОУ УР «Каракулинская школа для детей с ОВЗ» (вариант I)

Она разработана на основе:

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. за №1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г;
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся на уроках физической культуры заключается в следующем:

- формирование навыков речевого общения;
- формирование пространственных и временных представлений;
- коррекция познавательной деятельности в процессе двигательной активности и предметной деятельности с предметами различных свойств материалов и их назначения;
- стимулирование позитивных сдвигов в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма;
- развитие эмоциональной сферы ребенка, морально-волевых качеств личности в процессе специальных двигательных игр, эстафет.

Общая характеристика учебного предмета

Роль и значимость физической культуры в то, что физическая культура в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Изучение предметов обязательной части учебного плана для всех образовательных организаций, имеющих государственную аккредитацию и реализующих адаптированную образовательную программу по ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости обучающихся (интеллектуальных нарушений) (вариант 1), предусмотрено в учебное (урочное) время.

Согласно учебному плану образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальных нарушений) на предмет «Физическая культура» в 9 классе отведено по 2 часа в неделю, что составляет 68 часов за учебный год. Продолжительность урока 40 минут.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

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

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, необходимые для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающие формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты обучения в связи с усвоением учебной программы по физической культуре:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура отражают:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

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

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец I-го этапа обучения (IV класс):

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».

Физическая способность	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень						
			Мальчики			Девочки			
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже	
		12		5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1	
		13		6,4	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14		6,1	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15		5,8	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
			5,5						
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже	
		12		9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8	
		13		9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14		9,3	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15		9,1	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
			9,6						

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12		158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	146	167-190	205	138	151-170	183
		14	150	180-195	210	139	154-177	192
		15	160	183-205	220	143	158-179	194
			163					
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12		1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	950	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	100	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1050	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			1100					
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12		3-8	10	1	8-11	16
		13	-3	1-7	9	0	6-12	18
		14	-6	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
			-4					

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше
		12	0	2-6	7
		13	0	3-6	8
		14	0	4-7	9
		15	1	5-8	10

Основное содержание учебного предмета

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

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

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

Спортивные игры. Футбол

Гимнастика. Теоретические сведения. . Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

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

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

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка. Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

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

Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

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

Подвижные игры. Практический материал. Коррекционные игры.

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

Спортивные игры. Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Программа рассчитана

Класс	1ч	2ч	3ч	4ч	итого
9	16	16	18	18	68

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Вид занятий (количество часов)		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Легкая атлетика	9	1	8
2.	Спортивные игры. Футбол	5	1	4
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10	1	9
4.	Спортивные игры. Волейбол	5	1	4
5.	Лыжная и конькобежная подготовка подготовка	14	1	13
6.	Подвижные игры	8	1	7
7.	Спортивные игры. Баскетбол	6	1	5
8.	Легкая атлетика	11	1	10
	Итого	68		

Содержание программы

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов	Дата	Содержание		Планируемые результаты				
				Виды деятельности обучающихся	Форма организации	Предметные	Метапредметные	Личностные		
Основы знаний-1 час										
1	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	1	01.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики. Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования).	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития	
Легкая атлетика- 8 часов										
2	Техника спринтерского бега. Правила старта.	1	06.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: - учить технике старта; учить технике постановки стопы в беге на ускорение; совершенствовать технику разгона	Урок общеметодологической направленности	Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Выполняют технику старта, бег на короткие и средние и	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	

3	Правила бега в парах. Бег с ускорением на 30 и 60 м.	1	08.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказать и показать технику старта; самоконтроль и контроль выполнения техники старта, разгона, финиширования; бег на короткие дистанции с учетом времени;	Урок рефлексии	длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции. Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. Способность отбирать физическое упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики,	результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, в самооценке, Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
4	Правила равномерного бега. Бег на 300 и 500 м.	1	13.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений в движении; выполнение беговых упражнений; бег по дистанции с учетом времени; п/игра с мячом.	Урок общеметодической направленности			
5	Техника челночного бега 3 по 10 м Тесты ОФП: подъем спины из положения лежа за 30 сек.	1	15.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самоконтроль и контроль выполнения беговых упражнений; технику с изменением направления движения; -определить уровень спортивной подготовки по двигательным качествам; организовать п/игру: «Весёлый мяч»	Урок развивающего контроля			

6	Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель.	1	20.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике стойки и метанию способом «из – за плеча» в цель; укреплять мышцы рук, спины, груди; -определить уровень физической подготовки в метании; п/и «Сбить цель»	Урок общеметодологической направленности	использование закаляющих процедур,		
7	Техника встречной эстафеты.	1	22.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; беговые упражнения по дистанции; повторение правил старта и финиша; бег в колоннах в сочетании с передачей эстаф/палочки; игры с мячом	Урок общеметодологической направленности			
8	Техника круговой эстафеты на 200 м.	1	27.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:разминка в движении; спец/беговые упражнения; техника передачи эстафеты; бег по дистанции;	Урок открытия нового знания			

9	Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции.	1	29.09	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение комплекса упражнений разминки; работа по инструкциям техники безопасности (выполнение взаимоконтроля выполнения тестовых заданий); самоконтроль и контроль выполнения двигательных действий;	Урок развивающего контроля			
Основы знаний-1 час								
10	Футбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Техника остановки и передачи мяча стопой	1	04.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол	Урок общеметодической направленности	Владеют техникой безопасности в игре футбол. Владеют терминологией игры в футбол. Владеют правилами игры и разметку поля. Демонстрируют физические качества в игре. Демонстрируют перемещения в игре в различных направлениях, прыжки в беге. Составляют и	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание физической культуры как средства организации	Владение знаниями и тренировочной направленности; составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностям и физического развития и физической подготовленности.
Спортивные игры. Футбол-4 часа								
11	Овладение техникой владения мячом.	1	06.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторить технику способов перемещения игрока; -обучить технике удара и остановки мяча;	Урок общеметодической направленности			

				-развивать физические качества ловкости, точности движений, быстроты; -укреплять мышцы рук и ног		проводят упражнения с мячом на развитие ловкости в игре футбол. Демонстрируют тактические приемы игры: контратака, действия «финт».	здорового образа жизни,	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
12	Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	11.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику способов перемещения игрока; -развивать двигательные качества быстроты и точности движений; -обучить технике удара по мячу с места и остановка мяча; -укреплять мышцы голеностопа и рук;	Урок рефлексии	Осуществляют помощь в судействе. Проводят спортивные и подвижные игры между собой.		
13	Техника индивидуальных действий в игре: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.	1	13.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обучить технике ведения мяча; -совершенствовать технику остановки мяча; -совершенствовать технику набивания мяча;	Урок рефлексии			
14	Техника приемов игры: владения мячом.	1	18.10	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка с мячом; упражнения в парах; выполнение техники игры на оценку; игра в футбол	Урок развивающего контроля			

Основы знаний-1 час

15	Т.Б. на уроке гимнастики. Правила построения. Комплекс упражнений на равновесие.	1	20.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности; выполнения правила строя; выполнение комплекса упражнения на равновесие с гимнастической палкой; п/игры с предметами.	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности на уроках гимнастики. Знают историю вида спорта – гимнастика. Как соблюдать страховку и оказывать первую мед. помощь. Выполняют самостоятельно выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств. Оказывают первую помощь при травмах.	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической	Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной
----	--	---	-------	--	-----------------------------	---	---	--

Гимнастика-9 часов

16	Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	1	25.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра	Урок общеметодической направленности	Демонстрируют строевые упражнения и перестроения. Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев). Проводят п/игры на развитие физических с предметами и	Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной
17	Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом»	1	27.10	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: учить технике лазания по канату и гимнастической лестнице; -развивать координацию движений; -организовать п/и: «Наперегонки с мячом»	Урок общеметодической направленности	Демонстрируют строевые упражнения и перестроения. Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев). Проводят п/игры на развитие физических с предметами и	Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной
18	Упражнения в равновесии и на	1	08.11	Формирование деятельных способностей к	Урок общеметодической направленности	Демонстрируют строевые упражнения и перестроения. Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев). Проводят п/игры на развитие физических с предметами и	Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; Осознание значений семьи в жизни человека общества, принятие ценностей семейной

	ориентировку в пространстве.			структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; разминка на гибкость и внимание; выполнение упражнений на бревне; упражнения на овладение ориентировкой в пространстве через выполнение заданий по дистанции.	логической направленности	двигательных качеств, соблюдая правила игры. В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов: выполнять акробатическую комбинацию, включающую	культурой для профилактики психического и физического утомления; восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека,	жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Формирование красивой (правильная) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений
19	Акробатика: кувырок вперед.	1	10.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка вперед	Урок общеметодической направленности			
20	Акробатика: кувырок назад.	1	15.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на внимание; разминка с мячами; комплекс упражнений на гибкость; группировки и перекаты; положение «мост»; выполнение техники кувырка назад	Урок общеметодической направленности			
21	Комплекс упражнений	1	17.11	Формирование деятельных	Урок			

	со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание			способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; разминка на матах; разучить комплекс упражнений со скакалкой; выполнить 3 подхода: отталкивание от опоры ногами, вис на согнутых руках до 2 секунд – 5 раз; п/игра с предметами	общеметодологической направленности	кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках. Кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);	достижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;	и посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
22	Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Техника вис в упоре: ходьба на руках.	1	22.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: построение; команды на перестроение в строю; освоение комплекса упражнений с гимнастическим мячом; разучивание техники ходьба на руках на параллельных брусьях.	Урок рефлексии			
23	Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: разбег и вскок на снаряд.	1	24.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на	Урок общеметодологической направленности			

				снаряд «согнув ноги»; -учить технике соскок прогнувшись;				
24	Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги».	1	29.11	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений на гибкость спины, верхнего плечевого пояса, ног; -учить технике разгона и отталкивания; -учить технике приземления на снаряд «согнув ноги»	Урок общеметодологической направленности			

Основы знаний -1 час

25	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	1	01.12	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающихся способностей соблюдать правила техники безопасности и поведения на спортивной площадке; способность к разучиванию разминки с волейбольным мячом; обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками; проведение п/игры: «Пионербол»	Урок открытия нового знания	Научаться проводить разминку с в/мячом; Выполнять технику передачи мяча сверху двумя руками; Играть в игру пионербол; Понимать правила спортивной игры «Волейбол»	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельном
----	---	---	-------	---	-----------------------------	---	---	---

Спортивные игры. Волейбол-4 часа

26	Волейбол. Расстановка игроков. Правила	1	06.12	Формирование деятельных способностей к	Урок общеметодологической направленности	Научаться проводить		
----	--	---	-------	--	--	---------------------	--	--

				структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: объяснение и рассказ о правилах игры; разминка с мячом; упражнения с мячами – верхняя передача; поймать короткий мяч после ускорения; отработка техники передачи в игре пионербол. Игра по правилам.	логической направленности	разминку с мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками; Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; Играть в спортивную игру – волейбол.	культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	ных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными
27	Волейбол. Правила трех шагов и передачи мяча на площадке.	1	08.12	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: рассказ и объяснение правила перехода по площадке; рассказ и объяснение правил передачи мяча; отработка техники приемов игры: ловля мяча в парах; отработка техники верхней передачи, нижней передачи. Игра по правилам пионербола.	Урок общеметодической логической направленности	Научаться проводить разминку с мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в подвижную игру «Точная подача»	культурой, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	ных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными
28	Волейбол. Правила игры у сетки. Подача	1	13.12	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии	Урок рефлексии	Научаться проводить	культурой, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	ных занятиях физической культурой; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными

	мяча.			коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу; перемещение по площадке и ловля ближнего и дальнего мяча; выполнение подачи за линией площадки; совершенствование приемов игры у сетки; ловля мяча через сетку.		разминку с мячом в парах; Выполнять прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в спортивную игру - волейбол	физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
29	Волейбол. Выполнение упражнений на овладение мячом и правилами игры.	1	15.12	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разминка в движении и на месте в парах с мячами; выполнение контрольных упражнений: подача мяча; верхняя и нижняя передача в игре волейбол; игра по правилам пионербола.	Урок развивающего контроля	Научаться разминаться с набивными мячами; выполнять верхнюю прямую подачу через сетку; играть в спортивную игру «Волейбол»		

Основы знаний-1час								
30	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	20.12	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний	Урок открытия нового	Знают и соблюдают по инструктаж	Умение самостоятельно определять цели	Владение знаниями об индивидуальн

	Правила подбора лыж и коньков, лыжных палок.			(понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; правила подготовки формы и лыжного снаряжения.	знания	технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой	своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения	ых особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностям и физического развития и физической подготовленности; способность управлять своими эмоциями,
Лыжная и конькобежная подготовка-13 часов								
31	Попеременный двухшажный ход.	1	22.12	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки с лыжными палками; подготовка лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впередиидущего»	Урок общеметодической направленности	Соблюдают технику безопасности; умеют подбирать спортивную форму и лыжи на занятие; Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода		
32	Одновременный бесшажный ход	1	27.12	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к разучиванию разминки на лыжах и без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впередиидущего»	Урок общеметодической направленности	Научатся проводить разминку на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; играть в п/игру «Догони впередиидущего»;		

33	Знания о ФК: Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.	1	29.12	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выступлению по докладу; видео просмотр программы зимних видов спорта; формулируют правила режима дня и утренней гимнастики.	Урок открытия нового знания	Знают зимние виды спорта; Выполняют утреннюю гимнастику; соблюдают режим дня;	результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владение основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умение организовывать учебное сотрудничество	проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и
34	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.	1	10.01	Групповая работа по выполнению упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения скользящего шага; -выполнение техники поворотов переступанием на месте	Урок общеметодической направленности	Знают правила выполнения ФУ разминки и выполняют самостоятельную разминку; -выполняют технику передвижений на лыжах		
35	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	12.01	Групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием; Корректировка выполнения изучаемых упражнений; Коллективное проведение п/игры на лыжах: «По следам»	Урок общеметодической направленности	Выполняют комплекс специальных упражнений разминки на лыжах; -выполняют технику попеременного двухшажного хода; -прохождение дистанции до 500 м		
36	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	17.01	Самостоятельное выполнение комплекса упражнений разминки на лыжах, специальных упражнений; -повторение техники	Урок общеметодической направленности	Организуют самостоятельное выполнение разминки на лыжах;		

				выполнения одновременного бесшажного хода; -проведение в парах встречной эстафеты без палок.		-выполняют технику одновременного бесшажного хода; -организуют встречную эстафету; -выполняют технику падения на лыжах	и совместную деятельность с учителем и со сверстниками; Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов; Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности.	спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке
37	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1	19.01	Комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; -самостоятельное проведение специальных упражнений на лыжах; -изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода	Урок общеметодической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного двухшажного хода;		
38	Способы ФД: «Проведение комплекса утренней зарядки»	1	24.01	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: составляют и проводят комплекс упражнений разминки на лыжах; организуют проведение игры на снегу	Урок открытия нового знания	Знают, что такое план спортивной тренировки; Знают правила подвижных игр;		
39	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	1	26.01	Формирование у обучающихся деятельностных способностей к выполнению разминки на лыжах без лыжных палок;	Урок общеметодической направленности	Научатся разминаться на лыжах; спускаться со		

				повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона	сти	склона и подниматься на склон различными способами; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона	спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
40	Техника круговая эстафеты на 500 м.	1	31.01	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка, комплекс упражнений на лыжах; техника скользящего шага; правила передачи эстафеты на лыжах; прохождение дистанции 500 м; п/игра: «По следам»	Урок общеметодической направленности	Организуют самостоятельное выполнения разминки на лыжах; -выполняют технику одновременного бесшажного хода; -организуют круговую эстафету; -выполняют технику падения на лыжах	
41	Стойка конькобежца	1	02.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	Урок общеметодической направленности	Знают зимние виды спорта на лыжах; -проводят общеразвивающие упражнения разминки на коньках; -выполняют технику стойки конькобежца	
42	Бег по прямой. Бег по	1	07.02	Формирование у обучающихся	Урок	Научаться	

	прямой и на поворотах.			деятельностных способностей к выполнению разминки на коньках; отработка передвижения по прямой	общеметодологической направленности	разминаться на коньках, передвигаться по прямой сначала медленно, затем побыстрее		
43	Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.	1	09.02	Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на коньках; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных передвижений на коньках	Урок развивающего контроля	Научатся подбирать разминочные упражнения на коньках для контрольного урока; технично выполнять заданные упражнения на коньках; подводить итоги контрольного урока		

Основы знаний-1час

44	Т.Б. на уроках п/игр. Развитие ловкости в игре: «Стань правильно!» «Быстро по местам!»	1	14.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности игры пинг-понг. Знают терминологию игры; правила игры; Организуют проведение специальной разминки в игре	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой,
----	--	---	-------	---	-----------------------------	--	---	---

Подвижные игры-7 часов

45	П/игры с предметами на моторику кистей, скорость, ориентации в	1	16.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и	Урок общеметодологической			
----	--	---	-------	---	---------------------------	--	--	--

	пространстве: « Взов номеров!» «Лови – не лови!» «Кто быстрее!»			систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; выполнение комплекса упражнений с т/шариком и т/ракеткой на чувство мяча; Подбивание шарика до 10 раз.	направленно сти	пинг-понг. Проводят спортивные и подвижные игры, соблюдая правила игры. Осуществляют помощь в судействе. Демонстрируют технику игры пинг-понг: стойки, перемещения в игре	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.	игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
46	Развитие скоростных и координационных способностей в п/игре: «Цепи кованы!» «Перехвати мяч!»	1	13.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка со скакалкой; отработка техники перемещения игрока у стола; выполнение техники	Урок рефлексии			
47	Координация движений, быстрота и соперничество в игровых упражнениях с футбольным мячом	1	16.02	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности)	Урок развивающего контроля			
48	Освоение ловли и передачи мяча в п/игре: «Мяч среднему! Гонка мячей!»	1	21.02	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; выполнение комплекса упражнений с мячом	Урок развивающего контроля			
49	Развитие быстроты и ориентировки в игре: «Салки с мячом» «Бег по кругу с перемещением мест!»	1	28.02	Бег изменением направления движения; Совершенствование техники ловли и передачи мяча; Организация проведения п/игры	Урок развивающего контроля			

				по выбору обучающихся				
50	Силовая скорость и координация движений в п/ игре: «Переправа! Вытяни из круга! Охотники и утки!»	1	01.03	разучить правила п/игры; -совершенствовать технику бега; Урок развивающего Урок развивающего контроля развивающего контроля -совершенствовать технику броска мяча одной рукой; -развивать быстроту реакции в п/и «Охотники и утки»				
51	Быстрота и ловкость в игре: «Смена мест! «Вышибалы», «Точно в мишень!»	1	06.03	обучить технике беговых упражнений; -развивать технику метания мяча в цель; -развивать быстроту и ловкость в п/и	Урок развивающего контроля			

Основы знаний -1час								
52	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.	1	13.03	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение обучающимися инструктажа ТБ по спортивным играм: баскетбол; рассказ об игре; знакомство с баскетбольной площадкой. выполнение комплекса упражнений с б/мячом;	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности в игре баскетбол; Знают терминологию игры в баскетбол. Знают понятия ЗОЖ в укреплении здоровья человека. Организуют специальную разминку с баскетбольным	Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельном
Спортивные игры. Баскетбол-5 часов								
53	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1	15.03	Формирование у обучающихся умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках	Урок общеметодологической			

				баскетбола; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; выполнение стойки баскетболиста и техники ведения мяча;	направленно сти	мячом и с набивными мячами; Проводят беговую разминку; Демонстрируют технику игры: стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности:	рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и	ных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодейств
54	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1	27.03	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -отработка остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении	Урок общеметодической направленности	стойки и перемещения, владения мячом (ловля, ведение, передачи, броски) одной, двумя руками; Владеют приемами отбора мяча у соперника: вырывание, накрывание, выбивание мяча; выполняют технику борьбы при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности:	рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и	ных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодейств
55	Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу.	1	29.03	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с б/мячом; -проведение специальных беговых упражнений, бег с изменением направления движения и остановка по сигналу; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -учебная игра в б/ол;	Урок общеметодической направленности	при вбрасывании мяча, отбор мяча при ведении мяча; при передачи мяча – перехват мяча; при подборе мяча под кольцом овладение мячом соперника. Выполняют двигательные способности:	рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и	ных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодейств

56	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	03.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: -проведение разминки б/мячом; -отработка техники стойки и передвижения игрока; -изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; -отработка техники ловли и передачи мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах	Урок рефлексии	самостоятельно проводить индивидуальные упражнения на развитие физических качеств.	в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе позиций и учета интересов;	ия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
57	Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча в перемещении.	1	05.04	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Разминка на гибкость; выполнение техники передвижений с мячом по площадке; выполнение техники игры в баскетбол. Игра на счет.	Урок развивающего контроля			

Основы знаний-1час

58	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.	1	10.04	Прохождение техники безопасности; Формирование у обучающихся умений выполнять разминку в движении; Бег; упражнения развития гибкости, координации	Урок открытия нового знания	Владеют техникой безопасности по легкой атлетике. Знают терминологию легкой атлетики.	Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к
----	--	---	-------	--	-----------------------------	---	---	--

				движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол		Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования). Знают, что такое физическая культура человека. Как влияют ФУ на организм человека. Организуют проведение разминки на развитие физические качества и проводят в различных формах (фронтальное, групповое, на мете, в движении, в парах, с предметами); Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции.	новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Умеют самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач; Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в	Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонима
Легкая атлетика-11часов								
59	Правила старта. Бег в парах.	1	12.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: совершенствовать технику старта; -обучить технике спринтерского бега на 50 м; -совершенствовать технику финиширования в беге по парам; -развивать скорость и силу; -совершенствовать двигательные качества в игре	Урок общеметодической и логической направленности			
60	Прыжки в длину с места. Равномерный бег до 500м	1	17.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка со скакалками; равномерный бег до 10-15 мин (до 500-600 м) в медленном темпе; прыжки в длину с места с фиксированием результатов;	Урок общеметодической и логической направленности			
61	Челночный бег 3 по 10 м. Игра в футбол.	1	19.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:	Урок общеметодической и логической направленности			

				совершенствовать технику старта и стартового разгона; развивать ловкость, быстроту, точность движений в беге; определить скоростные и координационные способности в челночном беге;		Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность. Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры. 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	процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеют основами самоконтроля, самооценке, принятий решений и осуществление осознанного выбора учебной	ния; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; Формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
62	Метание с разбега на дальность.	1	24.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с фиксированием результатов;; -развивать двигательные действия скорости движений и точности, силы кистей рук; -совершенствовать физические качества в игре футбол	Урок рефлексии			
63	Техника спортивной ходьбы.	1	26.04	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разминка в движении; выполнение спецбеговых упражнений; выполнение техники спортивной ходьбы в медленном темпе до 5-10 мин с переходом на быстрый;	Урок общеметодологической направленности			
64	Способы ФД: «Проведение комплекса	1	03.05	Формирование у обучающихся умений выполнять разминку на месте;	Урок общеметодологической			

	упражнений на быстроту и силу»			Проведение $\Delta\Delta$ беговых упражнений на силу и скорость; игра в футбол	направленно сти	м.	и познавательной деятельности; Умеют работать индивидуально и в группе.	
65 66	Техника круговой эстафеты на 300 м.	2	08.05 15.05	Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение подводящих упражнений на технику передачи эстафеты в круговой эстафете; -оценить деятельность обучающихся по организации и проведении физкультурной деятельности; -обучить технике бега в круговой эстафете;	Урок общеметодологической направленности			
67 68	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	2	17.05 22.05	Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): совершенствовать технику старта и стартового разгона; -развивать выносливость, скорость, дыхательную систему организма по дистанции;	Урок развивающего контроля			

Описание материально-технического обеспечения

1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, реализуемого на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».

представлено следующими объектами и средствами:

- гимнастической стенки;
- гимнастических скамеек;
- обручей разного диаметра;
- гимнастических матов;
- мячей резиновых разного диаметра;
- гантелей;
- мячей теннисных;
- гимнастических палок;
- скакалок;
- набивных мешочков;
- мячей набивных;
- набора для подвижных игр (лент, веревочек и т.д.).

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.

Список учебно-методической литературы для учителя

1. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, 1 вариант) ГКОУ УР «Каракулинская школа для обучающихся с ОВЗ».
2. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / В.М.Мозговой. – М.: Просвещение, 2009. 256 с.: ил. – (Библиотека учителя). – ISBN 978-5-09-017963-8.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе / Е.С. Черник. – М.: Просвещение, 1997.

Интернет ресурсы:

- <https://www.maam.ru/>
- <https://nsportal.ru/>
- <https://koncept.ru/>
- <https://infourok.ru>