

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная организация
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Школа-интернат №7 п. Большое Исаково»

Рассмотрена и принята на заседании
Педагогического совета Организации
Протокол № 6 от 25.05.2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБУ КО «Школа-интернат №7»
А.Ю. Быстрова
Приказ № 73 от 09.06.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
(ВАРИАНТ 1)

2 класс

Срок освоения рабочей программы -1 учебный год

2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (2 класс) адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБУ КО «Школа–интернат №7»;
- Календарный учебный график ГБУ КО «Школа-интернат №7» и др.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (2 класс) составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБУ КО «Школа-интернат №7».

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся с умственной отсталостью на основе личностно-ориентированного подхода, с учетом местных условий.

[Введите текст]

Предметная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности.

Цели: обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры. Коррекция физического и психофизического развития учащихся.

Образовательные задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Оздоровительные задачи:

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

Коррекционные задачи:

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

[Введите текст]

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

Воспитательные задачи:

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

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

2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Во в 2 классе обучаются дети с легкой умственной отсталостью. Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации*.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

Стойкое нарушение познавательной деятельности у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. У них отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического, а анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают обучающимся с легкой умственной отсталостью ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

Речевая деятельность у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. К старшим классам словарный запас обогащается, однако сохраняется дефицитарность слов, определяющих внутренние свойства человека, а предложения оказываются преимуще-

[Введите текст]

ственно простыми. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулируемую.

Память у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Требование запомнить материал — мало эффективно.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Обучающиеся с легкой степенью умственной отсталости не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

Существенно страдают волевые процессы. Обучающиеся с легкой степенью умственной отсталости крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Эмоциональная сфера у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У обучающихся этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые. При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей. Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика. У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений. Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым:

[Введите текст]

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей: 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия; 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

Нарушения основных движений: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

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

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

В основу разработки программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

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

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

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

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

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

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

[Введите текст]

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

В основу АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) положены следующие принципы:

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

4. ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Технологии обучения:

- коррекционно-развивающего обучения;
- игровые педагогические технологии;
- технологии тренировочного процесса.

Средствами физического воспитания являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы.

Общие **методы**, совокупность которых характеризует любой вид физкультурной деятельности:

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

В основе методов лежат закономерности обучения, возрастного развития, дидактические и специально-методические принципы, коррекционная направленность педагогического процесса.

Формы обучения:

- фронтальное и индивидуальное обучение.

Приемы коррекционной направленности:

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

Типы уроков:

- вводный урок (теоретические уроки, которые проводятся в начале года/четверти и при изучении новой технологии, умения).
- урок освоения нового материала;
- комбинированный урок;

[Введите текст]

- развивающий и восстанавливающий урок;
- урок закрепления и совершенствования;
- урок проверки и контроля ЗУН.

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

В основе формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью лежит деятельностный подход к обучению, который позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственно отсталостью.

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое внимание уделяется развитию и коррекции мотивационного и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом определяют уровень ее сформированности и успешность обучения школьника.

На уроках физической культуры формируются следующие *базовые учебные действия*:

Личностные учебные действия: положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Коммуникативные учебные действия: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс, использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту, сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия: входить и выходить из учебного помещения со звонком, ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью, адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку), работать с учебными принадлежностями (спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место, принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе, активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов, передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения).

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

следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования: 1 этап – 1-4 класс.

Освоение обучающимися АООП, созданной на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью, 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 обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

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. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по варианту 2 АООП.

Во 2 классе при разработке рабочих программ определяются промежуточные минимальный и достаточный уровни овладения предметными результатами.

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

знание основных строевых команд;

подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

[Введите текст]

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Обучающие должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике;
- своё место в строю, что такое строй, как выполнять перестроения, как выполнять строевые команды
- правила техники безопасности на занятиях подвижными играми

Обучающиеся должны уметь:

- ходить в различном темпе и с различными положениями рук;
- бегать в медленном и быстром темпе;
- правильно приземляться при прыжках в длину с места;
- метать теннисный мяч на дальность;
- метать мяч в цель;
- строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному;
- пройти по гимнастической скамейке;
- подбрасывать и ловить мячи двумя руками;
- выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме по объяснению учителя;
- следить за правильной осанкой;
- быть внимательным, инициативным, выдержанным, последовательно выполнять движения в играх

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов (сентябрь, май).

[Введите текст]

7. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения АООП призвана решить следующие задачи:

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

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

1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

2) объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;

3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

Эти принципы отражают целостность системы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), представляют обобщенные характеристики оценки их учебных и личностных достижений.

В соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями может осуществляться на основании применения метода экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Состав экспертной группы определяется общеобразовательной организацией и включает педагогических и медицинских работников (учителей, воспитателей, учителей-логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогов, врача-психиатра, педиатра), которые хорошо

[Введите текст]

знают ученика. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной).

Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единиц:

- 0 баллов — нет фиксируемой динамики;
- 1 балл — минимальная динамика;
- 2 балла — удовлетворительная динамика;
- 3 балла — значительная динамика.

Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции ребенка. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося (дневник наблюдений), что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Основной формой работы участников экспертной группы является психолого-медико-педагогический консилиум.

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.

Оценку предметных результатов целесообразно начинать со второго полугодия II-го класса, т. е. в тот период, когда сама учебная деятельность для детей будет привычной, и они смогут ее организовывать под руководством учителя.

В течение первого полугодия II-го класса целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

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

- «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
- «хорошо» — от 51% до 65% заданий.
- «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения. В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

[Введите текст]

Уровень физической подготовленности учащихся 7 — 10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050

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

[Введите текст]

8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них			Итоговый контроль	Примечание
			Теория	Практическая ра- бота	Экскурсии		
1.	Знания о физической культуре	1	1				
2.	Легкая атлетика	44	1	40	1	2	
3.	Гимнастика	23	1	21	1		
4.	Игры	34	0	33	1		
ИТОГО		102	3	94	3	2	

Программный материал рассчитан на 102 учебных часа (3 часа в неделю).

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

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

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Практический материал.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

Построения и перестроения. Построения в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Корректирующие и общеразвивающие упражнения:

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, и флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, со скакалками.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; со скакалкой, упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Элементы акробатических упражнений: кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Легкая атлетика

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

Прыжки. Прыжки в длину и в высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 и, в высоту с прямого разбега).

[Введите текст]

Метание. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Спортивные и подвижные игры

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

Практический материал

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

- *игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые разведчики», «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».
- *подвижные игры:* «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

На материале раздела «Легкая атлетика» игры

- *с бегом и прыжками:* «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»
- *игры с бросанием, ловлей и метанием:* «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

- *футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».
- *баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;
- *подвижные игры:* «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»
- *пионербол: подводящие подвижные игры:* «Волна», «Неудобный бросок».
- *игра «Бочча»;*
- *адаптированный настольный теннис.*

10. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела программы и тем урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета, курса	Вид контроля.	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
	<i>Знания о физической культуре</i>						
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание	Знать требования инструкций. Устный опрос		Презентация
	<i>Легкая атлетика</i>						
2	Разновидности ходьбы	1	урок освоения нового материала	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ	Уметь демонстрировать темп бега	Текущий	Обручи, конусы, бубен
3	Разновидности ходьбы	1	урок освоения нового материала	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь демонстрировать темп бега	Текущий	Обручи, конусы, бубен
4	Разновидности бега ходьбы	1	урок освоения нового материала	ОРУ в движении. СУ. Разновидности бега и ходьбы. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. Подвижная	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых	Текущий	Обручи, конусы, бубен

[Введите текст]

				игра «Перемена мест»	упражнений.		
5	Ходьба с преодолением препятствий	1	урок освоения нового материала	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место» ОРУ	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Обручи, конусы, бубен
6	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий	Секундомер
7	Развитие координационных способностей.	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 м	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий	Секундомер
8	Развитие скоростных способностей.	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров . Подвижная игра: «Перемена мест»	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Мальчики: «5» «4» «3» 5,1 5.7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6,0 7.0	Секундомер
9	Развитие скоростной выносливости	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Медленный бег до 2 мин. Подвижная игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносли-	Текущий	Секундомер

[Введите текст]

					вость)		
10	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Медленный бег. Подвижная игра «При повторении – беги»	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	Текущий	
11	Развитие скоростно-силовых способностей	1	развивающий и восстанавливающий урок	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 2 – 6 м из различных исходных положений с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Подвижная игра «Делай наоборот»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание	Теннисные мячи
12	Развитие координационных способностей	1	комбинированный урок	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	Уметь демонстрировать финальное усилие	Текущий	Теннисные мячи
13	Метание мяча на дальность	1	развивающий и восстанавливающий урок	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	Теннисные мячи
14	Развитие прыгучести	1	урок освоения	Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстри-	Текущий	Рулетка

[Введите текст]

			ния нового материала	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места.	ровать технику прыжка в длину с места.		
15	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	урок освоения нового материала	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Свисток
16	Прыжок в длину с разбега.	1	развивающий и восстанавливающий урок	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Мальчики: «5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 190 см Девочки: «5» - 230 см «4» - 190 см «3» - 150 см	Рулетка
17	Развитие выносливости.	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2 мин. По-	Корректировка техники бега	Текущий	Свисток

[Введите текст]

				движная игра «Отгадай по голосу»			
18	Развитие выносливости. Смешанное передвижение	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Корректировка техники бега	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
19	Развитие силовой выносливости	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег до 2 мин.	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка, секундомер
20	Преодоление препятствий	1	урок освоения нового материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения, перешагиванием и прыжком в шаге. Подвижная игра «У медведя во бору»	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка, обручи.
21	Преодоление препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	1	урок освоения нового материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка, обручи
	Игры						
22	Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
23	Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Текущий	Карточки

24	Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	комбинированный урок	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля»	Осваивать двигательные действия в подвижных играх	Текущий	Карточки
----	--	---	----------------------	--	---	---------	----------

Гимнастика							
25	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	комбинированный урок	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке. Строевые команды. «Вольно!». «Равняйся!», «Смирно!»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	Презентация
26	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	комбинированный урок	<u>Основы знаний:</u> «Названия снарядов и гимнастических элементов. Строевые команды	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Текущий	Карточки
27	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	комбинированный урок	Перестроения. Повороты прыжком по командам «Прыжком направо, прыжком налево». Игра «Смена мест». Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Текущий	Маты
28	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	комбинированный урок	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	Текущий	Маты
29	Подвижные игры Конники-	1	комбинированный урок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на	Осваивать технику акробатических	Текущий	Маты

[Введите текст]

	спортсмены», «Отгадай, чей голосок»			лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Светофор»	упражнений и акробатических комбинаций		
30	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	Текущий	Наклонная скамейка
31	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	комбинированный урок	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка, конь, бревно
32	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	комбинированный урок	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка, набивной мяч
33	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка, набивной мяч
34	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	комбинированный урок	ОРУ. Смешанные упоры на скамейке, у гимнастической стенки. Подвижная игра. «Дорожка»	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Гимнастическая скамейка,

[Введите текст]

	дай, чей голосок».				Дозировка индивидуальная		стенка
35	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	комбинированный урок	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Подвижная игра	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Текущий	Гимнастическая скамейка
36	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	комбинированный урок	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	Гимнастическая скамейка
37	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	комбинированный урок	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка, набивной мяч
38	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	комбинированный урок	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка
39	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	комбинированный урок	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка
40	Подвижные игры Конники-	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с	Проявлять качества силы,	Текущий	Кубики, скакалки

[Введите текст]

	спортсмены», «Отгадай, чей голосок.			кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		
41	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	комбинированный урок	ОРУ на осанку. Специальные упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Осваивать спец. упражнения	Текущий	Кубики, скакалки
42	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	комбинированный урок	ОРУ на осанку. Специальные упражнения на полу. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Эстафеты. Упражнения на гибкость		Текущий	Кубики, скакалки
43	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	комбинированный урок	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка, набивной мяч
44	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений	Текущий	Кубики, скакалки
	Игры						
45	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар»	1	развивающий и воспитывающий	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар»	Осваивать двигательные действия, составляющие со-	Текущий	Кубики, скакалки, мячи

[Введите текст]

			ющий урок		держание подвижных игр		
	Гимнастика						
46	Упражнения в упорах	1	комбинированный урок	ОРУ. Смешанные упоры на скамейке, у гимнастической стенки. Подвижная игра. «Дорожка»	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка, набивной мяч
47	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия	1	комбинированный урок	ОРУ на осанку. Специальные упражнения. Упражнения на полу. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Осваивать спец. упражнения	Текущий	Гимнастическая скамейка, стенка, скакалки
48	Развитие координационных способностей	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		Гимнастическая скамейка, стенка, скакалки

	Игры			28			
49	Упражнения с волейбольным мячом	1	урок освоения нового материала	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий	Волейбольный мяч
50	Развитие координационных способностей.	1	комбинированный урок	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий	Волейбольный мяч
51	Передачи мяча	1	урок освоения нового материала	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Подвижная игра «Мяч – ловцу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	Волейбольный мяч
52	Передачи мяча	1	урок освоения нового материала	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Подвижная игра «Мяч – ловцу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	Волейбольный мяч
53	Игры с бегом	1	урок освоения но-	Комплекс упражнений в движе-		Текущий	Волейбольный

[Введите текст]

			вого материала	нии. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Мяч – ловцу». «Кто быстрее», «У ребят порядок строгий»	Знать : правила игр. Уметь: выполнять правила игры		мяч
54	Игры с прыжками	1	комбинированный урок	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Волейбольный мяч
55	Коррекционные игры	1	комбинированный урок	ОРУ Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах», «Волк во рву» «Отгадай по голосу» « Что изменилось»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Волейбольный мяч
56	Игры с бегом	1	урок освоения нового материала	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Мяч – ловцу». «Кто быстрее», «У ребят порядок строгий»	Знать : правила игр. Уметь: выполнять правила игры	Текущий	Волейбольный мяч
57	Развитие координационных способностей	1	комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча	Текущий	Волейбольный мяч
58	Игры с прыжками	1	комбинированный урок	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Волейбольный мяч
59	Коррекционные игры	1	комбинированный урок	ОРУ Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах», «Волк во рву» «Отгадай по голосу» « Что изменилось»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Волейбольный мяч

60	Развитие ловкости	1	урок освоения нового материала	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча ловля мяча на месте. Подвижная игра « Овладей мячом»	Знать: правила игры	Текущий	Волейбольный мяч
61	Коррекционные игры	1	комбинированный урок	ОРУ Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах», «Волк во рву» «Отгадай по голосу» « Что изменилось»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Волейбольный мяч
62	Игры с бегом	1	урок освоения нового материала	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Мяч – ловцу». «Кто быстрее», «У ребят порядок строгий»	Знать правила игр. Уметь: выполнять правила игры	Текущий	Волейбольный мяч
63	Игры с прыжками	1	комбинированный урок	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Волейбольный мяч
64	Коррекционные игры	1	комбинированный урок	ОРУ Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах», «Волк во рву» «Отгадай по голосу» « Что изменилось»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Волейбольный мяч
65	Игровые задания. В парах передача мяча.	1	комбинированный урок	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания	Уметь применять в игре защитные действия		Волейбольный мяч
66	Игры с бегом	1	урок освоения нового материала	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра	Знать : правила игр.	Текущий	Волейбольный мяч

[Введите текст]

				«Мяч – ловцу». «Кто быстрее», «У ребят порядок строгий»	Уметь: выполнять правила игры		
67	Игры с прыжками	1	комбинированный урок	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Волейбольный мяч
68	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч).	1	комбинированный урок	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	Уметь выполнять упражнения с предметами		Карточки, кегли, мячи, кубики, обруч
69	Подвижные игры «Полёт бабочки». «Велосипед». «Птица машет крыльями»	1	комбинированный урок	Комплекс упражнений с малыми обручами, большим и малым мячом	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		Обручи, большие и малые мячи
70	Комплекс упражнений с малыми обручами, большим и малым мячом	1	комбинированный урок	Комплекс упражнений с малыми обручами, большим и малым мячом	Уметь выполнять упражнения с обручем		Обручи, большие и малые мячи
71	Развитие координационных способностей	1	комбинированный урок	Ведение на месте Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». «Борьба за мяч»	Знать: правила игр		Обручи, большие и малые мячи
72	Игры с прыжками	1	комбинированный урок	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Обручи, большие и малые мячи
73	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч).	1	комбинированный урок	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	Уметь выполнять упражнения с предметами		Кегли, мячи, кубики, обруч
74	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч).	1	комбинированный урок	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	Уметь выполнять упражнения с предметами		Кегли, мячи, кубики, обруч
75	Игры с прыжками	1	комбинированный урок	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на	Корректировка движений при лов-	Текущий	Обручи, большие и ма-

[Введите текст]

				осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	ле и передаче мяча.		лые мячи
76	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	1	комбинированный урок	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч)	Уметь выполнять упражнения с предметами	Текущий	Кегли, мячи, кубики, обруч
77	Игры с бегом	1	урок освоения нового материала	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Мяч – ловцу». «Кто быстрее», «У ребят порядок строгий»	Знать : правила игр. Уметь: выполнять правила игры	Текущий	Обручи, большие и малые мячи
78	Игры с прыжками	1	комбинированный урок	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	Обручи, большие и малые мячи

	Легкая атлетика						
79	Развитие скоростных способностей	1	урок освоения нового материала	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). Подвижная игра: «Перемена мест»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений	Текущий	Презентация
80	Чередование бега и ходьбы	1	урок освоения нового материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. Подвижная игра «Пустое место»	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
81	Развитие координации	1	комбиниро-	ОРУ в движении. СУ. Специаль-	Уметь демонстриро-	Текущий	Презента-

[Введите текст]

	онных способностей. Эстафеты.		ванный урок	ные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров	вать финальное усилие в беге		ция
82	Развитие скоростных способностей.	1	развивающий и восстанавливающий урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. Подвижная игра: «Перемена мест»	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	Текущий	Секундомер
83	Развитие скоростных способностей. Скоростной бег до 40 метров	1	урок проверки и контроля ЗУН.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. Подвижная игра: «Перемена мест»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Мальчики: «5» «4» «3» 5,1 5,7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6.0 7.0	Секундомер
84	Развитие скоростной выносливости	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 2 мин. Подвижная игра «При повторении – беги»	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Секундомер
85	Развитие скоростной выносливости. Медленный бег до 2 мин	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 2 мин. Подвижная игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Карточки
86	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Метко в цель»	1	развивающий и восстанавливающий	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Теннисный мяч

			урок	ловля набивных мячей: 1 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных исходных положений. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Подвижная игра «Делай наоборот», Подвижная игра «Метко в цель»			
87	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель Подвижная игра «Метко в цель»	1	урок освоения нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 1 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных исходных положений. Подвижная игра «Метко в цель»	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«Текущий	Теннисный мяч
88	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1	комбинированный урок	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий	Теннисный мяч
89	Метание теннисного	1	комбиниро-	ОРУ для рук и плечевого пояса в	Уметь демонстриро-	Текущий	Теннис-

[Введите текст]

	мяча с места. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»		ванный урок	ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	вать финальное усилие.		ный мяч, карточки
90	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	развивающий и восстанавливающий урок	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Подвижная игра «Охотники и утки»	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	Теннисный мяч, карточки
91	Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	развивающий и восстанавливающий урок	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	Теннисный мяч, набивные мячи

92	Развитие силовых способностей и прыгучести. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	урок освоения нового материала	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки»	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места		Набивные мячи, рулетка
93	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	урок освоения нового материала	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места . Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Текущий	Набивные мячи, рулетка
94	Прыжок в длину с разбега.	1	комбинированный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Подвиж-	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Текущий	Рулетка

				ная игра «Пустое место»			
95	Принятие теста по 2 мин бегу. Подвижная игра «Кто быстрее».	1	комбинированный урок	Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Бег 2 мин. Подвижная игра «Кто быстрее»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Текущий	Секундомер
96	Прыжки в длину с места.	1	комбинированный урок	Разминка в виде игры «Перестрелка». Прыжкам в длину с места. Челночный бег.	Учащиеся должны уметь: владеть техникой прыжка в длину с места; - пробежать дистанцию челночным бегом 3*10 м	Текущий	Рулетка
97	Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1	комбинированный урок	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места		Набивные мячи
98	Развитие скоростных способностей. Бег 30м	1	комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30	Проявлять качества силы, быстроты, выносли-	Мальчики: «5» «4» «3»	Секундомер

			урок	метров . Подвижная игра: «Перемена мест»	востии и координации при выполнении беговых упражнений.	5,1 5.7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6,0 7.0	
99	Челночный бег.	1	комбинированный урок	Разминка в виде игры «Перестрелка». Прыжки в длину с места. Челночный бег	Учащиеся должны уметь: - пробежать дистанцию челночным бегом 3*10 м	Текущий	Мяч, секундомер
100	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	комбинированный урок	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Текущий	Набивные мячи
101	Эстафеты с элементами л/а	1	комбинированный урок	Разминка. Эстафеты с элементами легкой атлетике	уметь: правильно выполнять эстафеты	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
102	Итоговый урок «Самый сильный, быстрый, ловкий»	1	комбинированный урок	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места,	Текущий	Набивные мячи

[Введите текст]

				разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам.	технику беговых упражнений и т.д.		
Всего за учебный год - 102 часа							

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методический комплект, программное обеспечение

Учебник: В.И. Лях Физическая культура. Физическая культура. 1-4 кл. Учебник для общеобразовательных школ.; АО Издательство «Просвещение», 2020.

1. Программа по адаптивной физической культуре(1-9 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре (1-9 классы) – Владос: Северо-Запад- 2018.
2. Программа по адаптивной физической культуре (1-12 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре(1-12 классы) - Владос: Северо-Запад- 2018;.
3. Программы по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья /Креминская М.М. Сборники программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) – Владос: Северо-Запад - 2019.

Дидактические материалы

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

Спортивный инвентарь

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

Список литературы

Учебник: Матвеев А.П., Физическая культура. Учебник, АО «Издательство «Просвещение», 2023, <https://catalog.prosv.ru/item/22980>

Дополнительная литература:

1. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2018.
2. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вай-зман. — М.: Аграф, 2017.
3. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: [программ.-метод, материалы] / [И.М. Бгажнокова, М. Б. Ульяновцева, С. В. Комарова и др.] ; под ред. И.М. Бгажноковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛА-ДОС, 2017.
4. Газета. Спорт в школе. – М: «Первое сентября».
5. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 2019.
6. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. — М.: Академия, 2021.
7. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва. – «Советский спорт», - 2005.
8. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва. – «Советский спорт», - 2015.
9. Евсеев, С. П. Примерная программа по адаптивной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения (Раздел 1. Примерная программа по адаптивной физической культуре для детей в возрасте от 4 до 18 лет лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения) / С. П. Евсеев, А. И. Малышев. — СПб.: СПб-НИИФК, 2017.
10. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь / М. В. Жигорева. — М. : Академия, 2016.
11. Журнал. Физическая культура в школе. – М: «Школа - Пресс 1».
12. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2018.
13. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М. : Спорт, 2012.
14. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2012.
15. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2012.

16. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2012.
17. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. А.И. Мальцев – Ростов н/Д: Феникс, - 2015.
18. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2013.
19. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. – М: Просвещение, 2009.
20. Мозговой, В. М. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в системе физического воспитания школьников с нарушением интеллекта / В. М. Мозговой // Коррекционно-развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Т. П. — М. : ГОУ ВПО МГЛУ, 20118. — С.81-85.
21. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития : учеб. пособие /Л.Н. Ростомашвили. — М.: Спорт, 2016.
22. Ростомашвили, Л. Н. Коррекция двигательной активности детей с множественными нарушениями средствами адаптивной физической культуры / Л. Н. Ростомашвили // Адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта : материалы 7-й Всерос. науч.-практ. конф. Специальная Олимпиада России - 2016. — Самара, 2006. — С.91-100.23.Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М.: Новая школа, 2014.
23. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — М. : Спорт, 2015.
24. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М. : Спорт, 2017.
25. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры : метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова ; под ред. С. П. Евсеева. — М. : Спорт, 2013.
26. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе / Л.М. Шипицына. — СПб. : Дидактика-Плюс, 2012.
27. Шпитальная, О. А. Физическая рекреация младших школьников с проблемами интеллекта в условиях детского дома : автореф. дис.... канд. пед. наук / О. А. Шпитальная, — СПб., 2014.
28. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры. Новые педагогические технологии./ Ю.А. Янсон - Ростов н/Д: Феникс, - 2015

12. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

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

[Введите текст]

[Введите текст]