

Приложение к АООП образования обучающихся  
с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
(Вариант 1)

Министерство образования Калининградской области  
Государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Школа-интернат №7 пос. 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)

5 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), ГБУ КО «Школа-интернат №7», определяет содержание, ожидаемые результаты и условия ее реализации.

Нормативно-правовую базу рабочей программы «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 5 класса 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)» 5 класса составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБУ КО «Школа-интернат №7». Программа учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью, направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их физическому развитию, нравственному, гражданскому и эстетическому воспитанию.

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

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

*Цели:*

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

*Образовательные задачи:*

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

*Развивающие задачи:*

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

*Оздоровительные задачи:*

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

*Коррекционные задачи:*

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;

- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

*Воспитательные задачи:*

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

## **2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

Речевая деятельность у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. К старшим классам словарный запас обогащается, однако сохраняется дефицитарность слов, определяющих внутренние свойства человека, а предложения оказываются преимущественно простыми. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, 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 — малоэффективно.

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

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

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

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей. Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, 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:

- 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 КУРСА.**

В основу разработки программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

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

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

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

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

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

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

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

*В основу рабочей программы положены следующие принципы:*

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного про-

странства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся воспитанников и др.);

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

#### **4. ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.**

*Технологии обучения:*

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

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

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

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

- метод формирования знаний;
- метод обучения двигательным действиям;
- метод развития физических способностей;

- игровой метод;
- метод регулирования психического состояния детей;
- метод организации взаимодействия педагога и занимающегося;
- метод воспитания личности.

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

*К реабилитационно-педагогическим относятся:*

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

*Из спортивно-педагогических используют:*

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

*Приемы коррекционной работы:*

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

*Формы обучения:*

- фронтальное и индивидуальное обучение.

*Типы уроков:*

- УУНЗ - уроки усвоения новых знаний, на которых учащиеся знакомятся с новым материалом;
- УКЗНМ - уроки коррекции и закрепления нового материала (применение знаний в сходных ситуациях);
- УВПУ - уроки выработки практических умений (применение знаний в новых ситуациях);
- УПОСЗ - уроки повторения, обобщения, систематизации знаний (усвоение способов действий в комплексе);
- УПОКЗ - уроки проверки, оценки, коррекции знаний;
- КУ - комбинированные уроки.
- НУ- Нестандартные уроки (урок-викторина, урок-игра и др.)

*Вид (форма) контроля:*

- УС - Устный счёт;
- УО- Устный опрос;



- ФО- Фронтальный опрос;
- СР -Самостоятельная работа;
- ИЗ - Индивидуальное задание;
- МТ - Математический тест;
- МД -Математический диктант;
- ПР -Практическая работа;
- КР - Контрольная работа.

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

Формирование базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (далее БУД) реализуется на уроках физической культуры в 5 классе. Формирование и развитие БУД строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственно отсталостью.

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

Задачами формирования и развития БУД являются:

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

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

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

На уроках физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:

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

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

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

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

*Познавательные учебные действия:* дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию, использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями, применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач.

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

Для оценки сформированности каждого действия можно используется следующая система оценки:

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

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

## **6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.**

*Освоение общеобразовательного курса «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 5 классе является промежуточным и обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных на данный период.*

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

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

*Минимальный уровень:*

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

Достаточный уровень:

- знания о состоянии и организации физической культуры и спорта в России;
- представление о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- представление о способах регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- знать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);

*Учащиеся 5 класса должны знать:*

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

*Обучающиеся должны уметь:*

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

## **7. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«удовлетворительно» (зачёт),	если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
------------------------------	---

«хорошо»	от 51% до 65% заданий
«очень хорошо» (отлично)	свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения.

В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

Текущая оценка знаний, умений и навыков учащихся позволяет постоянно следить за успешностью обучения своевременно обнаруживать пробелы в знаниях отдельных учеников, принимать меры к устранению пробелов и предупреждать неуспеваемость.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае.

Особый подход в обучении и принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с признаками различных заболеваний.

Для учащихся, отнесенных к подготовительной группе и специальной группе нагрузка снижается в зависимости от клинического диагноза (основание: Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. / Авт. Сост. Т.В.Дараева, и др. под общ. Редакцией М.Ю. Ушаковой. – М.: изд-во Глобус, 2010 – (образовательный стандарт).

*Текущий контроль* проводится по итогам изучения тем, разделов программы по физической культуре, учебным четвертям. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определены в тематическом планировании программы.

*Промежуточная аттестация* обучающихся проводится в форме итогового контроля 1 раз в год в качестве контроля освоения учебного предмета. В отношении обучающихся, осваивающих АООП индивидуально на дому, в очно-заочной форме промежуточная аттестация по физической культуре основывается на результатах текущего контроля успеваемости по предмету, при условии, что по физической культуре они имеют положительные результаты текущего контроля.

**Контрольные нормативы  
5 класс**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м (с)	5.9	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	150	165-180	200	135	155-175	190
Выносливость	6-минутный бег, м	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	6-8	10	5	9-11	16
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мал.), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (дев.), кол. раз	1	4-6	7	4	11-15	20
Координационные	Челночный бег 3x10 м. (с)	9.1	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8

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

**8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН****5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них			Итоговый контроль	Примечание
			Теория	Практическая работа	Экскурсии		
1	Легкая атлетика	20	1	17		2	
2	Кроссовая подготовка	12	1	11			
3	Гимнастика	14	1	13			
4	Баскетбол	13	1	12			
5	Пионербол	9	1	7	1		
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>	5	60	1	2	

Программа Физической культуры (Адаптивной физической культуры) рассчитана на 64 часа (34 учебных недели по 2 часа в неделю).



## 9. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

### Гимнастика

Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение их колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

*упражнения на осанку:*

- с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости;

*дыхательные упражнения:*

- полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

*упражнения в расслаблении:*

- расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

*основные положения движения головы, конечностей, туловища:*

- сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения, стоя ноги врозь, руки на пояс повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения ноги врозь, руки в стороны наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения руки вперед, назад или в стороны поднятие рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками; Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

- с большими обручами; Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при охвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежачего обруча в другой, не задевая обруч; кручение обруча; вращение на вытянутой руке.
- с малыми мячами; Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после его отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.
- с набивными мячами; Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседания с мечем: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).
- упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседания на двух ногах (для некоторых учеников на одной); различные прыжки через скамейку, с упором на нее.

Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стене и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Танцевальные упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанкой под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45градусов. Подлезание под несколько препятствий высотой 40см. Перелезание через 2-3 препятствия разной высотой (до 1м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3м (девочки), 4м (мальчики).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в

упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

### **Лёгкая атлетика**

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м 3—6 раз, бег на 60 м 3 раза; бег на 100 м 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин.; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

### **Подвижные и спортивные игры.**

Пионербол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол. Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления передача; ловля мяча в движении ведение мяча остановка поворот передача мяча; ведение мяча остановка в два шага бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении ведение мяча бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

#### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

- коррекционные: «Вызов», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок»;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием: «Через обруч», «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний»;
- с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой»; эстафеты;
- с прыжками в высоту, длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки»;
- с метанием мяча на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель»;
- с элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу»;
- с элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».
- игры на снегу, льду: «Снайперы», «Охотники», «Догони», «Кто дальше».

## 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
<b>Легкая атлетика</b>							
1	Правила техники безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовке	1	УУНЗ	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовке. Самоконтроль и его основные приемы	<b>Знать</b> требования инструкции.	УО	Презентация
2	Спринтерский бег	1	УКЗНМ	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений (и.п.). Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	ФО	Спортивный мягкий инвентарь
3	Спринтерский бег	1	УКНМ	Ходьба. Бег. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м высокого старта	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
4	Высокий старт	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 30-60 м. Бег со старта в гору 2-	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с	ПР	презентация

				3 x 20 – 30 м.	высокого старта		
5	Низкий старт	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 30-60 м. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 м.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	ПР	презентация
6	Финальное усилие. Эстафеты	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с низкого старта 2 – 3 серии по 20 – 60 м. Эстафеты, встречная эстафета	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	ИЗ	Спортивный мягкий инвентарь
7	Бег 60м	1	УПОКЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 40 м. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м высокого старта	КР	Спортивный мягкий инвентарь
8	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	УКЗНМ	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 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 в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	ИЗ	Карточки, теннисные мячи, рулетка
9	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	УКЗНМ	Ходьба. Бег. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м. Пры-	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	ПР	Презентация, теннисные мячи, рулетка

				жок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			
10	Бег на средние дистанции	1	УКНМ	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
11	Бег на средние дистанции	1	УВПУ	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
<b>Кроссовая подготовка</b>							
12	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 400 м – мальчики, до 2500 м – девочки. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут	УО	Спортивный мягкий инвентарь
13	Переменный бег	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 м – на результат.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут	ФО	Спортивный мягкий инвентарь
14	Переменный бег	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
15	Равномерный бег	1	КУ	Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 12мин.	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
16	Гладкий бег	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые	<b>Уметь:</b> демон-	ПР	Спортивный

				упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. Спортивные игры. Развитие выносливости.	стрировать технику гладкого бега по стадиону, бегать в равномерном темпе до 12мин.		мягкий инвентарь
17	Кросс 1км	1	УПОКЗ	Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 12 мин.	КР	Спортивный мягкий инвентарь
18	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 400 м – мальчики, до 250 м – девочки. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 12 мин.	ИЗ	Спортивный мягкий инвентарь
19	Переменный бег	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 м – на результат	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.	ИЗ	Карточки

<b>Гимнастика</b>							
20	Правила техники безопасности на уроках гимнастики	1	УУНЗ	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Самоконтроль и его основные приемы	<b>Знать</b> требования инструкции.	УО	Презентация
21	Строевые упражнения	1	УКЗНМ	Ходьба, бег. ОРУ без предметов. Ходьба в различном темпе по диагонали. Смена ног при ходьбе Повороты налево, право, кругом (перешагиванием). Понятие интервал. Игра «У ребят порядок строгий», «Охотники и утки»	<b>Знать</b> «лево», «право»	ФО	Спортивный мягкий инвентарь
22	Строевые упражнения	1	УКНМ	Ходьба, бег. ОРУ без предметов. Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с	<b>Знать</b> «лево», «право»	ПР	Спортивный мягкий инвен-



				остановками по сигналу учителя. Повороты налево, право, кругом. Игра «У ребят порядок строгий», «Охотники и утки»			тарь
23	Смешанные висы	1	УВПУ	Ходьба, бег. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	ПР	Гимнастическая стенка
24	Висы и упоры	1	УПОКЗ	Ходьба, бег. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР	Гимнастическая стенка
25	Упражнения на гимнастической стенке	1	УВПУ	ОРУ без предметов на месте. Наклоны в перед, держась за рейку на уровне груди, пояса. Наклоны влево, право, стоя боком к стенке и держась за рейку правой, левой рукой. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на гим. стенке	ИЗ	Гимнастическая стенка
26	Упражнения на гимнастической стенке	1	УПОКЗ	ОРУ без предметов на месте. Наклоны в перед, держась за рейку на уровне груди, пояса. Наклоны в лево, право, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на гим. стенке	КР	Гимнастическая стенка
27	Лазание по гимнастической стенке	1	УКЗНМ	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с предметами на месте. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по словестной инструкции учителя	<b>Уметь</b> выполнять лазания по гим-ой стенке	ИЗ	Гимнастическая стенка
28	Лазание по канату	1	УУНЗ	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с предметами на месте. Лазание по канату	<b>Уметь</b> выполнять лазания по канату	УО	Канат

				произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание в три приема			
29	Равновесие	1	УКНМ	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с предметами на месте. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку	<b>Уметь</b> выполнять равновесие на одной ноге	ПР	Гимнастическая скамейка, мяч
30	Опорный прыжок	1	УВПУ	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	УО	Гимнастический козел
31	Опорный прыжок	1	УВПУ	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок через козла: наскок в упор, стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	ФО	Гимнастический козел, мячи
32	Акробатика	1	УКЗНМ	Строевой шаг. ОРУ в движении. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; мост из положения, лежа на спине Эстафеты. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперед и назад	ПР	Гимнастические маты
33	Акробатика	1	УУНЗ	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперед и назад	ПР	Гимнастические маты
<b>Баскетбол</b>							
34	Правила тех-	1	УУНЗ	Первичный инструктаж.	<b>Знать</b> требова-	ПР	Презентация

	нике безопасности на уроках баскетбол			Правила техники безопасности на уроках баскетбол. Самоконтроль и его основные приемы	ния инструкций.		
35	Ведение мяча на месте	1	УКЗНМ	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	<b>Уметь</b> вести мяч на месте	ПР	Баскетбольные мячи и корзины
36	Ведение мяча на месте	1	УУНЗ	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	<b>Уметь</b> вести мяч на месте	ПР	Баскетбольные мячи и корзины
37	Ведение мяча на месте	1	УКЗНМ	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	<b>Уметь</b> вести мяч на месте	УО	Баскетбольные мячи и корзины
38	Ведение мяча в движении	1	УКНМ	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	<b>Уметь</b> вести мяч в движении	ФО	Баскетбольные мячи и корзины
39	Ведение мяча в движении		УВПУ	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	<b>Уметь</b> вести мяч на месте	ПР	Баскетбольные мячи и корзины
40	Передача мяча	1	УВПУ	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мя-	<b>Уметь</b> вести мяч в движении	ПР	Баскетбольные мячи, корзина

				ча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола			
41	Передача мяча	1	УВПУ	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	ПР	Баскетбольные мячи, корзина
42	Ведение мяча в движении шагом	1	КУ	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	ИЗ	Баскетбольные мячи, корзина
43	Остановка прыжком	1	УКЗНМ	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	КР	Баскетбольные мячи, корзина
44	Игра в мини-баскетбол	1	КУ	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	УО	Баскетбольные мячи, корзина
45	Игра в мини-баскетбол	1	УУНЗ	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам,	ПР	Баскетбольные мячи, корзина

46	Развитие силовых способностей	1	УКЗНМ	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висте. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
<b>Пионербол</b>							
47	Правила техники безопасности на уроках пионербола	1	УВПУ	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках пионербола. Самоконтроль и его основные приемы	<b>Знать</b> требования инструкции.	УО	Презентация
48	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	УВПУ	Ознакомление с правилами игры, расстановка игроков. Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча над головой. Подача двумя руками снизу. Развитие координационных способностей, ловкости.	<b>Знать:</b> расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.	ФО	Волейбольные мячи, сетка
49	Нападающий удар	1	УВПУ	Ознакомление с правилами игры, расстановка игроков. Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча над головой. Подача двумя руками снизу. Развитие координационных способностей, ловкости. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача	<b>Знать:</b> расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих	ПР	Волейбольные мячи, сетка
50	Прием и передача мяча	1	КУ	Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра в пионербол. Развитие координационных способностей, ловкости. Терминология пионербола.	<b>Уметь</b> играть в пионербол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	ИЗ	Волейбольные мячи, сетка

51	Низкая подача	1	УУНЗ	Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, боковая подача, розыгрыш мяча на три паса. Игра в мини-пионербол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в пионербол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	ИЗ	Волейбольные мячи, сетка
56	Нападающий удар	1	УКЗНМ	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, боковая подача, розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. Развитие ловкости и быстроты реакции.	<b>Уметь</b> играть в пионербол, выполнять правильно технические действия	УО	Волейбольные мячи, сетка
52	Розыгрыш мяча на три паса	1	УКНМ	Стойки и передвижения игрока. Розыгрыш мяча на три паса Игра в пионербол. Развитие координационных способностей, ловкости. Терминология пионербола.	<b>Уметь</b> играть в пионербол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	ПР	Волейбольные мячи, сетка
53	Игра в пионербол	1	УВПУ	Стойка и передвижение игрока. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, боковая подача, розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. Развитие ловкости и быстроты реакции.	<b>Уметь</b> играть в пионербол, выполнять правильно технические действия	ПР	Волейбольные мячи, сетка
54	Игра в пионербол	1	УВПУ	Стойка и передвижение игрока. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, боковая подача, розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. Развитие ловкости и быстроты реакции.	<b>Уметь</b> играть в пионербол, выполнять правильно технические действия	ПР	Волейбольные мячи, сетка
<b>Кроссовая подготовка</b>							
55	Правила техники безопасности на уроках л/а и	1	УУНЗ	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовке. Самоконтроль и его основные приемы	<b>Знать</b> требования инструкции.	УО	Презентация

	кроссовой подготовке						
56	Развитие выносливости	1	КУ	Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.	ФО	Карточки
57	Бег с преодолением препятствий	1	КУ	Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 12 мин.	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
58	Бег по пересеченной местности	1	УКНМ	Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут	ИЗ	Спортивный мягкий инвентарь
<b>Легкая атлетика</b>							
59	Низкий старт	1	УВПУ	Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения. Низкий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	УО	Презентация
60	Низкий старт	1	УВПУ	Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения. Низкий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	ПР	Презентация
61	Бег с ускорением	1	УКЗНМ	Низкий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	ПР	Спортивный мягкий инвентарь

62	Развитие скоростных способностей	1	КУ	Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	ПР	Карточки
63	Бег 60м	1	УПОКЗ	Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	КР	Спортивный мягкий инвентарь
64	Прыжок в высоту	1	КУ	Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	УО	Теннисный мяч
65	Прыжок в высоту	1	УВПУ	Ходьба, бег. ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	ПР	Теннисный мяч
66	Эстафетный бег	1	КУ	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег по кругу (60м)	<b>Уметь</b> передавать эстафетную палочку	ПР	Презентация
67	Эстафетный бег	1	КУ	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег по кругу (60м)	<b>Уметь</b> передавать эстафетную палочку	ПР	Презентация



68	Подвижные игры эстафеты	1	КУ	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Подвижная игра: «Охотники и утки», «Воробы вороны»	<b>Уметь</b> передавать эстафетную палочку	ПР	Карточки
Всего за период учебный года 102 час.							

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

*Учебно-методический комплект, программное обеспечение*

**Учебник:** Матвеев А.П., Физическая культура. ФГОС , 5 класс; АО Издательство «Просвещение», 2021 год, <https://catalog.prosv.ru/item/67627>

*Дополнительная литература:*

- Программа по адаптивной физической культуре(1-9 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре (1-9 классы) – Владос: Северо-Запад- 2018.
- Программа по адаптивной физической культуре (1-12 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре(1-12 классы) - Владос: Северо-Запад- 2018;.
- Программы по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья / Креминская М.М. Сборники программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) – Владос: Северо-Запад - 2018.
- Лях В.И. « Физическая культура. Физическая культура. 1-4 кл. Учебник для общеобразовательных школ. М.: Просвещение, 2019 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

*ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:*

- <https://uchi.ru> Платформа «Учи.ру»
- [educont.ru](http://educont.ru) цифровой образовательный контент
- <http://www.school.edu.ru/> -Российский образовательный портал
- <http://www.1september.ru/ru/> - газета «Первое сентября»
- <http://all.edu.ru/> - Все образование Интернет

