

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара

Рассмотрено:
Методическим
объединением
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

Рекомендовано:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор ГОУ РК «С(К)Ш
№ 40» г. Сыктывкара
Приказ № 163/4 от 01.09.2022г

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адаптивная физкультура

в соответствии с ФГОС образования обучающихся

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(вариант 2)

Срок реализации	5 лет
Классы	5-9
Составитель	Шебанова Е.В., учитель физической культуры ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г.Сыктывкара
Составлена на основе	Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГОУ РК "С(К)Ш № 40" г. Сыктывкара V-IX классы

г. Сыктывкар
2022 г.

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «Адаптивная физкультура» для учащихся с умственной отсталостью V-IX классов составлена с учетом психофизических особенностей обучающихся и является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого I—IV классов.

Нормативно-правовую базу разработки адаптированной рабочей программы «Физическая культура» составляют:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

Проект Концепции Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья начального общего образования и воспитания личности гражданина России.

Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью;

Положение об адаптированной рабочей программе учебного предмета для 1-9 классов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Данная программа предназначена для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития.

Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей. Развитие двигательных умений у обучающихся с нарушениями ОДА тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является рост физического развития, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Основные направления коррекционной работы:

1. Развитие умения устанавливать причинно-следственные связи и закономерности;
2. Коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;

3. Совершенствование навыков связной устной речи, обогащение и увеличение активного словарного запаса учащихся;

4. Коррекция недостатков развития познавательной деятельности.

Основные задачи:

— формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

— стимуляция появления новых движений;

— формирование туристических навыков, ходить на лыжах, играть в спортивные игры;

— укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Основные концептуальные положения, определяющие содержание образовательной программы:

1. Дифференцированный, личностно-ориентированный подход к обучению, воспитанию и развитию каждого ребёнка;

2. Здоровьесберегающая среда в учреждении, способствующая сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса;

3. Ориентация на обновление методов обучения и воспитания в специальной (коррекционной) школе, использование эффективных современных образовательных, коррекционно-развивающих технологий (или их элементов);

Организация коррекционно-развивающего обучения.

Для обучающихся с умственной отсталостью характерны следующие специфические образовательные потребности:

1. раннее получение специальной помощи средствами образования;

2. обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;

3. научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;

4. доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;

5. систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;

6. обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

7. использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;

8. развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;

9. специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;

10. стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит

формировать возрастные психологические новообразования и корригировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья в старших классах осуществляются задачи, решаемые в младших классах, но на более сложном речевом и понятийном материале.

II. Общая характеристика учебного предмета

Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Замедленность и неравномерность протекания психических процессов, конкретность мышления, специфические особенности памяти и функций внимания у детей с ОВЗ обуславливают выраженную замедленность формирования у них двигательных навыков.

В основу настоящей программы положена система доступных физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений и физического развития, общей и мелкой моторики, на укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков обучающихся с ОВЗ и с умеренной умственной отсталостью.

Занятия решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность; содействуют гармоничному физическому развитию.

Обучающимся требуется много времени, иногда и не один год, для того чтобы научиться понимать инструкции и следовать им. При разучивании упражнений и подвижных игр требуется многократное повторение в сочетании с правильным показом на этапе обучения, и периодические повторения в дальнейшем, т.к. сформированные навыки могут быть частично или полностью утрачены в силу особенностей развития обучающихся с ОВЗ.

При подборе учебных заданий, игр и упражнений предпочтение отдается тем, которые можно разбить на ряд простых элементарных движений, которые могут разучиваться автономно или в различных сочетаниях на этапе подготовки.

Одной из характерных особенностей имбецилов является инертность нервных процессов, их стереотипность и, обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные, знакомые упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

Урок по адаптивной физкультуре для учащихся с ОВЗ – основная **форма** обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. В процессе обучения детей с умственной отсталостью урок должен иметь несколько другую отличную от классической форму. Учитель продумывает содержание, объем и степень сложности каждого урока в соответствии с возможностями всех учащихся. В процессе проведения урока создаются условия, которые дают возможность каждому школьнику работать в своем темпе, проявлять максимальную степень самостоятельности при выполнении задания. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на

организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

При индивидуальном подходе обязательно надо учитывать состояния здоровья детей. При необходимости можно увеличить или уменьшить количество упражнений, повторений, облегчить условия выполнения. Одним из условий правильной постановки физического воспитания является хорошо организованный медицинский контроль, который проводится один раз в год. По результатам медицинского обследования, обучающихся распределяют по группам: основная группа, подготовительная группа, спецгруппа.

Содержание уроков планируется таким образом, чтобы учащиеся могли один и тот же материал изучить при постепенном его усложнении. В зависимости от возможностей детей по мере обучения можно замедлять или увеличивать темп прохождения материала.

Успешность обучения детей с выраженной умственной отсталостью зависит от разнообразия методов, форм, приемов и средств обучения, применяемых учителем. Их выбор зависит от содержания урока, особенностей психофизического развития детей, уровня овладения ими материала.

Положительное влияние на ход проведения уроков оказывает введение игровых моментов, которые будут поддерживать интерес детей к предлагаемой деятельности, ориентировать их на выполнение заданий, вести их в течение всего урока. Кроме того, целесообразно использовать художественное слово — стихи, речетативы, потешки и др.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Урок целесообразно строить из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащихся.

В зависимости от дидактической задачи используются уроки различного типа.

Основные **типы** учебных занятий:

- урок изучения нового учебного материала;
- урок закрепления и применения знаний;
- урок обобщающего повторения и систематизации знаний;
- урок контроля знаний и умений;
- нетрадиционные формы уроков: урок-игра, урок-презентация; урок-соревнование.

Основным **типом** урока является комбинированный.

Дети, имеющие сложный дефект, нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять упражнений, требующих больших физических усилий или ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы. Поэтому отличаются приемы и методы, применяемые учителем на уроках. Уменьшается количество повторений того или иного задания, интенсивность и темп выполнения упражнений. Снижена планка по выполнению контрольных нормативов.

Основные **методы и приёмы** обучения: объяснение, практические упражнения, ИКТ.

На уроках физкультуры применяются традиционные **дидактические методы**:

- **словесные** - применяются на всех этапах обучения.

Объяснения должны быть понятным ученикам. Материал излагается четко и кратко, доступно и должен соответствовать уровню развития учащихся.

Рассказ – применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений (изучение игры). Требования к рассказу краткость – образность изложения, выразительность, эмоциональность, сочетается с объяснением.

Беседа - она проводится в форме опроса - ответной форме, беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной.

Распоряжения и команды, подсчет – пользуется учитель во время урока.

Указания – применяются во время выполнения упражнений (выше головы и т.д.)

Пояснения, комментарии и поощрения

- наглядные

Показ упражнения – должно выполняться с того мест, чтоб было всем видно. В показе может участвовать ученик, сочетать с объяснением. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, кинограмм, DVD, и видео материалов.

- практического упражнения

Большая и важная группа методов – это практическое выполнение упражнений. Сколько бы учащийся не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

Соревнования – применяются после того как у учащихся образовался некоторой навык.

Исправление ошибок – все ошибки должны исправляться своевременно. Показ выполняет ученик, а учитель объясняет технику упражнения, хорошо, если ученик сам рассказывает, на что он должен обратить внимание при повторении упражнения.

На уроках физической культуры используется звуковая (световая) сигнализации. Они создают необходимые зрительные и слуховые ориентиры для начала и окончания действия (или движения), задают определенный темп и ритм движений, направление, амплитуду и т.д.), используются в судействе спортивных и подвижных игр.

Формы организации учебного процесса:

Очная, очно-заочная

Основные методы, используемые на уроках:

1. Фронтальный (упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки);

2. Поточный (учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков);

3. Посменный (учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают);

4. Индивидуальный (чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки);

5. Соревновательный (характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям)

6. Игровой метод (основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры);

7. Круговой метод (поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Круговым его называют, потому что упражнения выполняют по кругу, состоящих из нескольких станций.

Технологии обучения: коррекционно-развивающего обучения, проблемного обучения, здоровье-сберегающие; информационно-коммуникационные; личностно-ориентированные; технологии индивидуального (разноуровневого) и дифференцированного обучения, игровые:

- дидактические игры;

- игровые приёмы;
- занимательные упражнения;
- создание увлекательных ситуаций;
- дистанционное обучение (с использованием ИКТ)
- ГИС ЭО;
- электронная платформа ОУ;
- социальные сети;
- консультации;

Технология дистанционного обучения применяется в период карантинных мероприятий при технической возможности педагогов и обучающихся.

Межпредметная интеграция по физической культуре осуществляется с:

– Математикой: расчет по порядку, счет количества раз выполненного упражнения, регистрация достижений по шкалам измерения, счет очков во время спортивных игр, заключения о качестве игры команды (среднее число результативных подач игровых, закон распределения попаданий и т. п.);

– Основами геометрии: построение в одну шеренгу (прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), Перестроение с учетом форм: в круг (окружность) и т.д., ходьба в обход зала «не срезая углов» (прямоугольник); направление в пространстве (вперед, назад, прямо, влево, вправо и т. д.)

– биологией (анатомией): основы строения опорно-двигательной системы, системы органов дыхания, органов кровообращения, органов пищеварения, органов мочеиспускания и кожи, значением физических упражнений для их развития.

– физикой: использование законов физики для достижения наилучших результатов и устранения ошибок (целесообразные углы отталкивания, точек и т.д.), облегчение нагрузки на организм, тем самым сберегая усилия и здоровье учащегося;

– историей: влияние исторических событий на спорт, возникновение видов спорта и игр, знакомство с биографиями легендарных спортсменов и их достижениями;

– СБО: техника безопасности на уроках, гигиена одежды во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах, вредные привычки и их влияние на здоровье, правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн, польза от смены умственной деятельности и активного отдыха;

– русским языком: развитие устной речи в процессе анализа заданий, обсуждений результатов, исправления ошибок, построение логически связных высказываний в рассуждениях, обоснованиях, пополнение словарного запаса специальными терминами;

– литературой: использование художественного слова — стихи, речетативы, потешки и др.

В множественных живописных и скульптурных произведениях художников показана красота и грация тренированного человеческого тела.

Переключение учащихся с занятий научными дисциплинами на занятия активной деятельностью способствует сокращению перегрузки детей, оказывая школьникам значительное психотерапевтическое действие, снимая нервно-психическое напряжение, вызванное другим видом деятельности.

III. Описание места учебного предмета.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана ГОУ РК «Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара (в соответствии с ФГОС – вариант 2).

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «**Адаптивная физкультура**» в школе выделяется;

- в 5-м классе – 2 часа в неделю (68 часов в год)
- в 6-м классе – 2 часа в неделю (68 часов в год)
- в 7-м классе – 2 часа в неделю (68 часов в год)

в 8-м классе - 2 часа в неделю (68 часов в год)

в 9-м классе - 2 часа в неделю (68 часов в год)

класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего
образовательная область	Физическая культура					
количество учебных недель	34	34	34	34	34	170
количество часов в неделю	2	2	2	2	2	10
количество часов за год	68	68	68	68	68	340
количество часов регионального содержания	20	20	20	20	20	100

IV. Результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

5 класс

Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе совместной деятельности;
- освоить навыки коммуникации и принятые ритуалы социального взаимодействия;
- уметь обращаться за помощью;
- уважительное отношение к окружающим.

Предметные результаты:

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">- знание основных правил поведения на уроках физической культуры;- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег);- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);- умение выполнять простые действия по образцу и по подражанию с помощью учителя;- использование по назначению учебных материалов.	<ul style="list-style-type: none">- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции;- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием и под руководством учителя: бег, ходьба и др.;- формирование умения переходить от одного задания (операции, действия) к другому;- взаимодействие со сверстниками при проведении подвижных игр, элементов соревнований;- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием.

Базовые учебные действия

Личностные базовые учебные действия:

- осознание себя как ученика, как одноклассника, друга;
- формирование интереса (мотивации) к учению;
- формирование первоначальных знаний о безопасности и здоровом образе жизни, элементарных гигиенических навыков (охранительные режимные моменты (пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, физминутка)).

Коммуникативные базовые учебные действия:

- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию;
- доброжелательно относиться, взаимодействовать с людьми.

Регулятивные базовые учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса, спортивного зала;
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- работать с учебными принадлежностями (учебник, плакаты, природный материал) и организовывать рабочее место под руководством учителя;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе с помощью учителя.

Познавательные базовые учебные действия:

- находить общие и отличительные свойства предметов;
- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя.

6 класс

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- понимать смысл поставленной задачи;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Предметные результаты:

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и их применение;- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег,	<ul style="list-style-type: none">- правильное выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием (бег, ходьба, прыжки);- умение выполнять действия в течение определенного периода времени,

<p>прыжки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое освоение простых элементов легкой атлетики, подвижных игр; - формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (действия) к другому под руководством учителя; - умение выполнять простые действия по образцу и по подражанию; - участие в эстафетах под руководством учителя; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием. 	<ul style="list-style-type: none"> - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; - знакомство со специальной терминологией физических упражнений.
--	--

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- формирование положительного отношения к мнению учителя, сверстников;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе выполнения задания, поручения;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользующую социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.).

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;
- уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания.

7 класс

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- развитие мыслительной деятельности;
- формирование умения ясно излагать свои мысли в устной речи.

Предметные результаты:

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - выполнение простых строевых команд по словесной инструкции с помощью учителя; - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (прыжки, лазание); - практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр; - умение выполнять действия от начала до конца, - бережное обращение с инвентарём и умение складывать его на места под руководством учителя. 	<ul style="list-style-type: none"> - правильное выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием (прыжки, лазание); - выполнение строевых действий в шеренге и колонне под руководством учителя; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - взаимодействие со сверстниками при проведении подвижных игр, элементов соревнований;

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- формирование элементарных эстетических потребностей, ценностей и чувств путем

- наблюдения за природой родного края;

- формирование первоначальных представлений о базовых ценностях: «добро», «природа», «родной край», «семья».

Коммуникативные учебные действия:

- слушать собеседника поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.

8 класс

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;

- формирование умения ясно, точно излагать свои мысли в устной речи, понимать смысл поставленной задачи;

- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.

Предметные результаты:

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">- знание техники безопасности на уроках физической культуры и их применение;- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием бег, ходьба, прыжки, лазание и др.;- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (прыжки, лазания, перелезания, перехваты);- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры (под руководством учителя);- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (действия) к другому;- бережное обращение с инвентарём и умение складывать его на места.	<ul style="list-style-type: none">- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;- умение выполнять действия в течение определенного периода времени;- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований под руководством учителя;- ориентировка на спортивной площадке по разметке.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

-развитие способности оценивать результаты своей деятельности с помощью педагога

и самостоятельно;

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

-развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах.

Коммуникативные учебные действия:

с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Регулятивные учебные действия:

- 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 усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

9 класс

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">- соблюдение требований техники безопасности на занятиях, соревнованиях, в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях (под руководством учителя);- выполнение строевых команд в шеренге по словесной инструкции с помощью учителя;- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием (под руководством учителя);- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;- понимание специальной терминологии физических упражнений.	<ul style="list-style-type: none">- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища (под руководством учителя);- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений (под руководством учителя);- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности (под руководством учителя);- оказание посильной помощи учителю в процессе подготовки к подвижным играм и соревнованиям;- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя).

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- испытывать чувство гордости за свою страну;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- организовывать и осуществлять совместную деятельность;
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач.

Регулятивные учебные действия:

- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

V. Содержание учебного предмета

В основу программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Программа по адаптивной физической культуре включает следующие разделы: «Физическая подготовка», «Лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Физическая подготовка отражена в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой)

поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднятие вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднятие ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Коррекционные подвижные игры.

Одним из важнейших разделов программы является **раздел «Подвижные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание

баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры*. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка.

Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

- учить простейшим исходным положениям при выполнении обще развивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);

- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
 прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
 обучать мягкому приземлению в прыжках;
 учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
 учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;
 учить метаниям, броскам и ловле мяча;
 учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;
 учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;
 учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
 учить преодолению различных препятствий;
 учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей;
 учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

VI. Тематический план

5 класс. Всего за год: 68 часов (2 часа в неделю)

В программу включены следующие разделы:

1. гимнастика
2. легкая атлетика
3. лыжная подготовка
4. Коррекционные подвижные игры

По четвертям

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
V	16	16	20	16	68
VI	16	16	20	16	68
VII	16	16	20	16	68
VIII	16	16	20	16	68
IX	16	16	20	16	68

Календарно-тематическое планирование

5 класс. Всего 68 часов (2 ч в неделю)

I четверть (16 часов)

№	№	Тема урока
1.	1.1	Т.Б. Основы знаний. Закаливание организма: способы и средства. Игра «Быстро на свои места».
2.	1.2	Построение в шеренгу. Дыхательные упражнения. Игра «Быстро на свои места».
3.	1.3	Разминание на вытянутые руки вперед и по команде учителя. Игра «Быстро на свои места».
4.	1.4	Повороты направо, налево с указанием направления учителя. Игра «Быстро на свои места».
5.	1.5	Основные положения и движения. Равнение по носкам в шеренге. Игра

		«Быстро на свои места».
6.	1.6	Равнение по носкам в шеренге. Игра «Быстро на свои места»
7.	1.7	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Игра «Так можно, так нельзя».
8.	1.8	Ходьба, начиная с левой ноги. Игра «Так можно, так нельзя».
9.	1.9	Дыхательные упражнения. Основные положения и движения. Игра «Так можно, так нельзя».
10.	1.10	Повороты направо, налево с указанием направления учителя. Ходьба с носка. Игра «Так можно, так нельзя».
11.	1.11	Дыхательные упражнения. Бег парами наперегонки. Игра «Так можно, так нельзя».
12.	1.12	Основные положения и движения. Прыжки, наступая через гимнастическую скамейку. Игра «Так можно, так нельзя».
13.	1.13	Упражнения для формирования правильной осанки. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Игра «Зайцы и морковь».
14.	1.14	Прыжки на одной ноге с продвижением. Метание в горизонтальную цель. Игра «Зайцы и морковь».
15.	1.15	Прыжки в длину с шага. Метание в горизонтальную цель. Игра «Зайцы и морковь».
16.	1.16	Ходьба, начиная с левой ноги. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Игра «Зайцы и морковь».

II четверть (16 часов)

№	№	Тема урока
17.	2.1	Т.Б. Закаливание организма: способы и средства. Основные положения и движения. Игра «Зайцы и морковь».
18.	2.2	Равнение по носкам в шеренге. Прыжки в длину с шага. Игра «Зайцы и морковь».
19.	2.3	Метание в горизонтальную цель. Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Зайцы и морковь».
20.	2.4	Лазанье на четвереньках и поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Игра «Зайцы и морковь».
21.	2.5	Метание мяча в горизонтальную цель. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Игра «Зайцы и морковь».
22.	2.6	Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Игра «Быстро на свои места».
23.	2.7	Метание мяча из-за головы с места на дальность. Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Игра «Быстро на свои места».
24.	2.8	Поворот направо, налево с указанием направления учителя. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Игра «Быстро на свои места».
25.	2.9	Повторение способов лазанья по гимнастической скамейке. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Игра «Быстро на свои места».
26.	2.10	Упражнения для формирования правильной осанки. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Игра «Быстро на свои места».
27.	2.11	Ходьба с носка. Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на

		45 градусов. Игра «Быстро на свои места».
28.	2.12	Основные положения и движения. Подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Игра «Ворона и воробей».
29.	2.13	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Прыжки, наступая через гимнастическую скамейку. Игра «Ворона и воробей».
30.	2.14	Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Игра «Ворона и воробей».
31.	2.15	Бег парами наперегонки. Прыжки в длину с шага. Игра «Зайцы и морковь».
32.	2.16	Перелезание через препятствие (конь и т.п.). Расхождение вдвоем при встрече в начерченном на полу коридоре 20-30 см. Игра «Ворона и воробей».

III четверть (20 часов)

№	№	Тема урока
33-34.	3.1-2	Т.Б. Подбор лыжного инвентаря. Построение с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками. <i>В зале при плохой погоде.</i> Т.Б. Закаливание организма. Способы и средства. Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Перелезание через препятствие. Игра «Ворона и воробей».
35-36.	3.3-4	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками. Повороты на месте переступанием. <i>В зале при плохой погоде.</i> Прыжки на одной ноге с передвижением. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Игра «Так можно, так нельзя».
37-38.	3.5-6	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками. Повороты на месте переступанием. <i>В зале при плохой погоде.</i> Двигательные упражнения. Повороты направо, налево. Прыжки, наступая через гимнастическую скамейку. Игра «Ворона и воробей».
39-40	3.7-8	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Повороты в движении переступанием. <i>В зале при плохой погоде.</i> Основные положения и движения. Ходьба с места. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Броски большого мяча друг другу в парах и двумя руками снизу. Игра «Ворона и воробей».
41-42.	3.9-10	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Подъем на пологий склон ступающим шагом. <i>В зале при плохой погоде.</i> Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Игра «У медведя во бору».
43-44.	3.11-12	Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. Подъем на пологий склон ступающим шагом. <i>В зале при плохой погоде.</i> Прыжки в высоту с шага. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Игра «У медведя во бору».

45-46.	3.13-14	Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. Подъем на пологий склон «лесенкой». <i>В зале при плохой погоде.</i> Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба, начиная с левой ноги. Прыжки в высоту с шага. Игра «У медведя во бору».
47-48.	3.15-16	Передвижение скользящим шагом с палками. Подъем прямо, и лесенкой по небольшому склону. <i>В зале при плохой погоде.</i> Прыжки в длину и в высоту с шага. Броски большого мяча друг другу в парах. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Игра «У медведя во бору».
48-50.	3.17-18	Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками. Подъем и спуск в основной стойке на небольшой горке. <i>В зале при плохой погоде.</i> Бег в медленном темпе, соблюдая строй. Подбрасывание и ловля мяча. Удары мячом о пол двумя руками. Игра «У медведя во бору».
51-52.	3.19-20	Повторение пройденного материала. Игра «Кто быстрее?». <i>В зале при плохой погоде.</i> Повороты на месте. Прыжки в высоту с шага. Подбрасывание, ловля и удары большого мяча о пол. Игра «Прыжки по кочкам».

IV четверть (16 часов)

№	№	Тема урока
53.	4.1	Т.Б. Закаливание организма: способы и средства. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Прыжки по кочкам».
54.	4.2	Прыжки в длину с шага. Подбрасывание, ловля и удары мяча о пол двумя руками. Игра «Прыжки по кочкам».
55.	4.3	Основные положения и движения. Метание в горизонтальную цель. Игра «Прыжки по кочкам».
56.	4.4	Прыжки в длину с шага. Удары мяча о пол двумя руками. Игра «Прыжки по кочкам».
57.	4.5	Прыжки, наступая через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Так можно, так нельзя».
58.	4.6	Прыжки в длину с шага. Подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Игра «Прыжки по кочкам».
59.	4.7	Прыжки боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Зайцы и морковь».
60.	4.8	Метание мяча в горизонтальную цель. Перелезание через препятствие (конь и т.п.). Игра «Зайцы и морковь».
61.	4.9	Прыжки на одной ноге с продвижением. Удары мяча о пол двумя руками. Игра «Зайцы и морковь».
62.	4.10	Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. Удары мяча о пол двумя руками. Игра «Зайцы и морковь».
63.	4.11	Бег парами наперегонки. Подбрасывание мяча и ловля его. Игра «Быстро на свои места».
64.	4.12	Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Игра «Быстро на свои места».
65.	4.13	Основные положения и движения. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Игра «Быстро на свои места».
66.	4.14	Бег парами наперегонки. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Игра «Быстро на свои места».

67.	4.15	Прыжки в высоту с шага. Метание мяча на дальность. Игра «Ворона и воробей».
68.	4.16	Метание мяча на дальность. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. Игра «Ворона и воробей».

6 класс. Всего 68 часов (2 ч в неделю)

І четверть (16 часов)

№	№	Тема урока
1.	1.1	Т.Б. Основы знаний. Закаливание организма.
2.	1.2	Построение в шеренгу. Дыхательные упражнения.
3.	1.3	Разминание на вытянутые руки.
4.	1.4	Повороты на месте. Игры.
5.	1.5	Основные положения и движения. Игры.
6.	1.6	Равнение по носкам в шеренге. Игры.
7.	1.7	Построения и перестроения. Игры.
8.	1.8	Ходьба, начиная с левой ноги. Игры.
9.	1.9	Дыхательные упражнения. Основные положения и движения.
10.	1.10	Построения и перестроения. Ходьба с носка.
11.	1.11	Дыхательные упражнения. Бег парами.
12.	1.12	Прыжки, наступая через скамейку.
13.	1.13	Формирование правильной осанки. Построения и перестроения.
14.	1.14	Бег парами. Прыжки в длину с шага.
15.	1.15	Метание в горизонтальную цель.
16.	1.16	Прыжки в длину. Метание.

ІІ четверть (16 часов)

17.	2.1	Основные положения и движения.
18.	2.2	Прыжки в длину с шага.
19.	2.3	Метание. Лазание.
20.	2.4	Метание мяча из-за головы.
21.	2.5	Лазание на скамейке.
22.	2.6	Прыжки в глубину.
23.	2.7	Метание, равновесие.
24.	2.8	Прыжки через скамейку.
25.	2.9	Лазание, метание.
26.	2.10	Дыхательные упражнения.
27.	2.11	Переноска предметов.
28.	2.12	Прыжки в глубину.
29.	2.13	Основные положения и движения. Подлезание.
30.	2.14	Прыжки через скамейку.
31.	2.15	Ходьба по скамейке с предметом.
32.	2.16	Перелезание через препятствие.

ІІІ четверть (20 часов)

33-34.	3.1-2	Т.Б. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий шаг без палок и с палками. <i>В зале при плохой погоде.</i> Лазание по наклонной гимнастической скамейке.
35-36.	3.3-4	Ступающий шаг без палок и с палками. Повороты на месте переступанием.

		<i>В зале при плохой погоде.</i> ОРУ без предметов. Стойка на лопатках.
37-38.	3.5-6	Ступающий шаг без палок и с палками. Повороты на месте переступанием. <i>В зале при плохой погоде.</i> Лазание по шведской стенке и наклонной скамейке. Игры со скакалкой.
39-40	3.7-8	Ступающий шаг с палками. Повороты в движении переступанием. <i>В зале при плохой погоде.</i> Эстафеты с набивными мячами.
41-42.	3.9-10	Ступающий шаг с палками. Подъем на пологий склон ступающим шагом. <i>В зале при плохой погоде.</i> Приседания и повороты в приседе на гимнастической скамейке, соскок.
43-44.	3.11-12	Скользкий шаг с палками и без палок. Подъем на пологий склон ступающим шагом. <i>В зале при плохой погоде.</i> Висы на шведской стенке.
45-46.	3.13-14	Скользкий шаг с палками и без палок. Подъем на пологий склон «лесенкой». <i>В зале при плохой погоде.</i> Пробегание, прыжки через большую скакалку.
47-48.	3.15-16	Скользкий шаг с палками. Подъем прямой «лесенкой» по небольшому склону. <i>В зале при плохой погоде.</i> Ходьба по скамейке с предметом.
48-50.	3.17-18	Ступающий и скользкий шаг с палками. Подъем и спуск в основной стойке на небольшой горке. <i>В зале при плохой погоде.</i> Построения и перестроения. Игры.
51-52.	3.19-20	Повторение пройденного материала. Игра «Кто быстрее?» <i>В зале при плохой погоде.</i> Эстафеты с различными предметами.

IV четверть (16 часов)

53.	4.1	Т.Б. Метание мяча в горизонтальную цель.
54.	4.2	Прыжки в длину с шага.
55.	4.3	Метание в горизонтальную цель.
56.	4.4	Удары мяча о пол двумя руками.
57.	4.5	Прыжки, наступая через скамейку.
58.	4.6	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см.
59.	4.7	Прыжки боком через скамейку с опорой на руки.
60.	4.8	Перелезание через препятствие.
61.	4.9	Удары мяча о пол двумя руками.
62.	4.10	Прыжки в глубину с высоты 50 см. с поворотом на 45 градусов.
63.	4.11	Подбрасывание и ловля мяча.
64.	4.12	Метание мяча из-за головы с места на дальность.
65.	4.13	Метание мяча из-за головы с места на дальность.
66.	4.14	Бег парами наперегонки.
67.	4.15	Прыжки в высоту с шага.
68.	4.16	Метание мяча на дальность.

I четверть (16 часов)

№	№	Тема урока
1.	1.1	Т.Б. Основы знаний. Упражнения для осанки.
2.	1.2	Игра «Чей голос?»
3.	1.3	Разминание на вытянутые руки. Упражнения для осанки.
4.	1.4	Основные положения и движения. Строевые упражнения. Игры.
5.	1.5	Ходьба с изменением длины шага. Игры.
6.	1.6	Построения и перестроения. Прыжки. Прыжки в длину с места.
7.	1.7	Основные положения и движения. Чередование ходьбы и бега.
8.	1.8	Дыхательные упражнения. Прыжки в глубину.
9.	1.9	Эстафеты с бегом.
10.	1.10	Построения и перестроения. Ходьба с носка. Прыжки в длину с разбега.
11.	1.11	Дыхательные упражнения. Перелезание и лазание.
12.	1.12	Перешагивания через препятствия. Прыжки, наступая через скамейку.
13.	1.13	Основные положения и движения. Формирование правильной осанки.
14.	1.14	Ритмические упражнения. Бег парами.
15.	1.15	Сочетание переползания с подлезанием.
16.	1.16	Ходьба по скамейке с заданиями.

II четверть (16 часов)

17.	2.1	ТБ. Основные положения и движения. Ходьба по наклонной скамейке с заданиями.
18.	2.2	Равновесие. Игры.
19.	2.3	Перелезания и подлезания. Лазание.
20.	2.4	Игра «Попади в цель».
21.	2.5	Расхождение вдвоем на скамейке.
22.	2.6	Перекачивание обруча.
23.	2.7	Дыхательные упражнения. Упражнения для осанки.
24.	2.8	Ходьба по скамейке с доставанием предметов.
25.	2.9	Сочетание переползания с подлезанием.
26.	2.10	Дыхательные упражнения. Игра «Попади в цель».
27.	2.11	Переноска предметов.
28.	2.12	Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину.
29.	2.13	Основные положения и движения. Броски мяча на дальность.
30.	2.14	Строевые упражнения. Игры
31.	2.15	Дыхательные упражнения. Корректирующие упражнения.
32.	2.16	Ходьба по скамейке с предметом. Игра «Перестрелка»

III четверть (20 часов)

33-34.	3.1-2	ТБ. Транспортировка лыж. Строевые команды. <i>В зале при плохой погоде.</i> Прыжки в глубину. Игра «Гонка мячей».
35-36.	3.3-4	Ступающий и скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Подъем лесенкой. <i>В зале при плохой погоде.</i> Прыжки в длину с места. Игра «Перестрелка».
37-38.	3.5-6	Попеременный двухшажный ход.

		<i>В зале при плохой погоде.</i> Чередование ходьбы и бега. Игра «Чей голос?».
39-40	3.7-8	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. <i>В зале при плохой погоде.</i> Удары мяча об пол. Эстафеты с бегом.
41-42.	3.9-10	Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке. <i>В зале при плохой погоде.</i> Броски мяча на дальность. Игра «Волк во рву»
43-44.	3.11-12	Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». <i>В зале при плохой погоде.</i> Перешагивания через препятствия. Игра «Перестрелка».
45-46.	3.13-14	Одновременный бесшажный ход. <i>В зале при плохой погоде.</i> Прыжки в глубину с разбега. Эстафеты с бегом
47-48.	3.15-16	Одновременный бесшажный ход. Сочетание попеременного и одновременного хода. <i>В зале при плохой погоде.</i> Перелезания и подлезания. Лазание. Игра «Быстро на свои места».
48-50.	3.17-18	Передвижение по местности в быстром темпе. <i>В зале при плохой погоде.</i> Перекачивание обруча. Игра «Зайцы и морковь».
51-52.	3.19-20	Передвижение по местности. Подъемы и спуски. <i>В зале при плохой погоде.</i> Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты с передачей предметов.

IV четверть (16 часов)

53.	4.1	ТБ. Основные положения и движения.
54.	4.2	Прыжки в длину с шага. Игра «Волк во рву»
55.	4.3	Удары мяча о пол двумя руками. Метание в горизонтальную цель.
56.	4.4	Формирование осанки. Перестроения. Строевая подготовка.
57.	4.5	Броски мяча в парах.
58.	4.6	Игра «Гонка мячей».
59.	4.7	Броски мяча на дальность. Прыжки боком через скамейку с опорой.
60.	4.8	Прыжки в высоту с разбега.
61.	4.9	Эстафеты с передачей предметов.
62.	4.10	Прыжки в длину. Игра «Зайцы и морковь».
63.	4.11	Удары мяча о пол двумя руками. Игра «Ворона и воробей».
64.	4.12	Метание на дальность. Игра «Гонка мячей».
65.	4.13	Прыжки в глубину. Игра «Чей голос?».
66.	4.14	Удары мяча об пол. Эстафеты с бегом.
67.	4.15	Прыжки в высоту с шага. Игра «Попади в цель».
68.	4.16	Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву»

8 класс. Всего 68 часов (2 ч в неделю)

№	№	Темы разделов, уроков
I четверть (16 часов)		
1	1.1	ТБ. Перестроения. Ходьба. Бег.
2	1.2	Игра «Снайперы».
3	1.3	Ходьба и бег с изменением направления.
4	1.4	Упражнения для формирования правильной осанки.

5	1.5	Прыжки в глубину с высоты 50-60 см.
6	1.6	Прыжки в высоту способом «согнув ноги».
7	1.7	Метание мяча в цель с шага.
8	1.8	Прыжки в длину с места толком двух ног в обозначенное место.
9	1.9	Броски мяча на дальность.
10	1.10	Прыжки в длину с разбега.
11	1.11	Прокатывание обруча вперед друг другу в парах.
12	1.12	Прыжки в длину и высоту.
13	1.13	Игра «Охотники и утки».
14	1.14	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.
15	1.15	Броски мяча на дальность.
16	1.16	Удары мяча о пол с продвижением вперед. Игра «Охотники и утки».
II четверть (16 часов)		
17.	2.1	ТБ Переноска различного спортивного инвентаря.
18.	2.2	Лазание по гимнастической скамейке и стенке.
19	2.3	Упражнения для осанки.Игра «Космонавты».
20	2.4	Прыжки в глубину с высоты 50-60 см.
21	2.5	Преодоление различных препятствий.
22	2.6	Дыхательные и корригирующие упражнения. Игры.
23	2.7	Построения и перестроения. Ходьба и бег с изменением направления
24	2.8	Движение приставными шагами по гимнастической стенке.
25	2.9	Игра «Космонавты».
26	2.10	Прыжки в длину с места и с разбега.
27	2.11	Построение в шеренгу, колонну, круг.
28	2.12	Прокатывание обруча вперед друг другу в парах.
29	2.13	Лазание по гимнастической скамейке и стенке.
30	2.14	Равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке.
31	2.15	Ходьба по гимнастической скамейке группой.
32	2.16	Игра «Рыбаки и рыбки».
III четверть (20 часов)		
33-34.	3.1-2	Т.Б. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий шаг без палок и с палками. <i>В зале при плохой погоде.</i> Построения и перестроения. Ходьба и бег с изменением направления.
35-36.	3.3-4	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг с палками и без палок. Подъем на пологий склон «лесенкой». <i>В зале при плохой погоде.</i> Ходьба по гимнастической скамейке группой. Игра «Охотники и утки».
37-38.	3.5-6	Ступающий и скользящий шаг с палками. Подъем и спуск в основной стойке на небольшой горке. Подъем на пологий склон «лесенкой». <i>В зале при плохой погоде.</i> Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Снайперы».
39-40	3.7-8	Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке. <i>В зале при плохой погоде.</i> Прыжки в высоту. Игра «Салки с хвостиком».
41-42.	3.9-10	Попеременный двухшажный ход. Подъем на пологий склон «лесенкой». <i>В зале при плохой погоде.</i> Ходьба и бег с изменением направления . Упражнения в равновесии.
43-44.	3.11-12	Попеременный двухшажный ход. Спуск. Торможение плугом.

		<i>В зале при плохой погоде.</i> Удары мяча о пол с продвижением вперед. Игра «Что изменилось?»
45-46.	3.13-14	Передвижение на дистанции в быстром темпе. <i>В зале при плохой погоде.</i> Прыжки в высоту. Упражнения в равновесии.
47-48.	3.15-16	Попеременный двухшажный ход. Подъем прямой «лесенкой» по склону. <i>В зале при плохой погоде.</i> Броски мяча на дальность. Прокатывание обруча в парах.
48-50.	3.17-18	Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски на небольшой горке. <i>В зале при плохой погоде.</i> Прыжки в высоту. Лазание по гимнастической скамейке и стенке.
51-52.	3.19-20	Закрепление техники лыжных ходов в передвижении по местности. <i>В зале при плохой погоде.</i> Прыжки в глубину с высоты 50-60 см. Игра «Рыбаки и рыбки».
IV четверть (16 часов)		
53	4.1	ТБ Прыжки в высоту.
54	4.2	Прыжки в длину.
55	4.3	Метание мяча в цель с шага.
56	4.4	Броски мяча на дальность.
57	4.5	Подлезание и перелезание.
58	4.6	Движение по гимнастической стенке приставным шагом.
59	4.7	Прокатывание обруча в парах.
60	4.8	Лазание по гимнастической скамейке и стенке.
61	4.9	Игра «Снайперы».
62	4.10	Ходьба и бег с преодолением препятствий.
63	4.11	Переноска спортивного инвентаря и гимнастического оборудования.
64	4.12	Лазание и перелезание.
65	4.13	Эстафеты с передачей мячей.
66	4.14	Равновесие на гимнастической скамейке.
67	4.15	Лазание и перелезание.
68	4.16	Игра «Охотники и утки».

9 класс. Всего 68 часов (2 ч в неделю)

№	№	Темы разделов, уроков
I четверть (16 часов)		
1.	1.1	Правила поведения и передвижения в спортивном зале.
2.	1.2	Построение в шеренгу и равнение по носкам. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
3.	1.3	Построение в шеренгу. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Класс, стой!».
4.	1.4	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).
5.	1.5	Построение в шеренгу и равнение по носкам. Выполнение команд учителя.
6.	1.6	Перестроение из колонны по одному в круг.
7.	1.7	Построение в шеренгу. Выполнение команд. Перестроение в круг.
8.	1.8	Ходьба с различными положениями рук, в полуприседе.
9.	1.9	Ходьба с перешагиванием через предмет.
10.	1.10	Медленный бег до 2 минут. Бег на носках.
11.	1.11	Бег на скорость до 30 м. Бег с преодолением простейших препятствий.

12.	1.12	Бег на скорость до 30 м. Бег с преодолением простейших препятствий.
13.	1.13	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.
14.	1.14	Подвижные игры.
15.	1.15	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.
16.	1.16	Подвижные игры «Салки», « У медведя во бору»
II четверть (16 часов)		
17.	2.1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
18.	2.2	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений без предметов.
19.	2.3	Подвижные игры
20.	2.4	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов.
21.	2.5	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.
22.	2.6	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.
23.	2.7	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с предметами (флажками). Игра «Салки».
24.	2.8	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастическими палками).
25.	2.9	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с предметами (скакалками).
26.	2.10	Ходьба по полу по начерченной линии. Игра «Пустое место».
27.	2.11	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами, на носках, боком приставными шагами. Игра «Пустое место».
28.	2.12	Вис на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног.
29.	2.13	Стойка на лопатках, согнув ноги.
30.	2.14	Кувырок вперед.
31.	2.15	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги.
32.	2.16	Подвижные игры.
III четверть (20 часов)		
33-34.	3.1-2	ТБ. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. <i>В зале при плохой погоде.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку. Игра «Охотники и утки».
35-36.	3.3-4	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. <i>В зале при плохой погоде.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку. Упражнения для формирования правильной осанки.
37-38.	3.5-6	Одновременный двушажный ход. Сочетание попеременного и одновременного хода. <i>В зале при плохой погоде.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Упражнения для формирования правильной осанки.
39-40	3.7-8	Одновременный бесшажный ход. Спуск. Торможение плугом. <i>В зале при плохой погоде.</i> Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Игра «Салки с хвостиком».
41-42.	3.9-10	Одновременный бесшажный ход. Торможение упором. <i>В зале при плохой погоде.</i>

		Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.
43-44.	3.11-12	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Торможение упором. <i>В зале при плохой погоде.</i> Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способами. Игра «Что изменилось?»
45-46.	3.13-14	Спуск в трёх стойках. <i>В зале при плохой погоде.</i> Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.
47-48.	3.15-16	Спуск с поворотом с переступанием. <i>В зале при плохой погоде.</i> Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Игра «Снайперы».
48-50.	3.17-18	Передвижение на дистанции в быстром темпе. <i>В зале при плохой погоде.</i> Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.
51-52.	3.19-20	Передвижение по местности с закреплением одновременных ходов. <i>В зале при плохой погоде.</i> Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Рыбаки и рыбки».
IV четверть (16 часов)		
53.	4.1	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку.
54.	4.2	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.
55.	4.3	Метание малого мяча по горизонтальной цели до определенного ориентира. Игра «Охотники и утки».
56.	4.4	Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит?».
57.	4.5	Метание малого мяча по вертикальной цели с места.
58.	4.6	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с места и на дальность.
59.	4.7	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).
60.	4.8	Прыжки в длину с шага.
61.	4.9	Прыжки в длину с небольшого разбега
62.	4.10	Прыжки в высоту с прямого разбега.
63.	4.11	Прыжки в длину и в высоту.
64.	4.12	Прыжки через скакалку. Игра «Удочка»
65.	4.13	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.
66.	4.14	Строевые упражнения. Построения и перестроения.
67.	4.15	Бег на скорость (30 м).
68.	4.16	Подвижные игры.

VII. Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания обучающихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку

деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр

Стенка гимнастическая (с секциями), перекладина навесная универсальная, скамейка гимнастическая универсальная, маты гимнастические, фитнес-коврик индивидуальный, бревно напольное, конь гимнастический, козел гимнастический, гимнастический подкидной мост, канат подвесной для лазанья с механизмом крепления, канат для перетягивания, сетка волейбольная с ограничительными лентами, тросом и шнурами, тренировочные щиты баскетбольные навесные с кольцами, стойка для прыжков в высоту с планкой, измеритель для прыжков в длину и высоту, стол теннисный, сетка для настольного тенниса, ворота для игры в футбол, приспособления для развития стопы «Дорожки здоровья» (инвентарь для стопотерапии);

Мячи: резиновые гимнастические легкие, баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, мячи для пинг-понга, мячи набивные, мячи малые поролоновые, мячи фитболл, хипп-хопп, мячи массажные, мячи резиновые «лохматик», насос для надувания мячей;

Скакалки детские, обручи пластиковые, ленты гимнастические, палки гимнастические, дуги для подлезания, эстафетные палочки, эспандеры, гантели, ролики, кольца массажные гладкие, игровой тоннель, полотно для игр «Парашют», супер скутер(балансирующая доска на роликах), кегли, клюшки хоккейные детские, ракетки для настольного тенниса;

Набор для игры гол-бол (мячи+повязки), набор для игры бочке, набор для бадминтона в чехле (волан, ракетка для бадминтона), набор для игры в шашки (доска и фигуры), набор для игры в дартс (мишень, дротики), сумка для инвентаря;

Лыжные комплекты (лыжи с креплениями, палки, ботинки);

Фишки, разметчики, конусы (большие и малые), флажки стартовые, флажки судейские;

Форма волейбольная, жилетки игровая двух цветов,

Рулетка измерительная, секундомер электронный, свисток игровой.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы для учителей:

1. Бобылев, Ю.П. О развитии точности движений. // Ю.П. Бобылев, В.П. Назаров // Материалы 3 Всесоюзной научной конференции по проблемам юношеского спорта: Тезисы докладов. – М., 1973.
2. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии./ Н.А. Берштейн.– М.: Физкультура и спорт, 1991. -283с.
3. Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие./ И.Ю.Горская, Т.В. Синельникова.– Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с.
4. Горская И.Ю., Харченко Л.В. Коррекционная программа совершенствования координационных способностей школьников с нарушением зрения. Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.-М.: Советский спорт, 2000.- 240 с.
6. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы». Сборник 1; под редакцией В.В. Воронковой (Раздел «физическое воспитание», автор: Мозговой В.М.). Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

7. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
8. Физическая культура: 5-6-7 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений: М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова, под ред. М. Я. Виленского., М.: Просвещение, 2013.-239 с.
9. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: учебное пособие / Е. С. Черник. - Москва : Учебная лит., 1997. - 319 с.

Информационное обеспечение

Для учителей:

Основные Интернет-ресурсы

<http://www.kremlin.ru/> - официальный веб-сайт Президента Российской Федерации

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ

<http://www.edu.ru>– федеральный портал «Российское образование»

<http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный Портал

<http://www.fsu.edu.ru>– федеральный совет по учебникам МОиН РФ

<http://www.ndce.ru>– портал учебного книгоиздания

<http://www.vestnik.edu.ru> – журнал Вестник образования»

<http://www.school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных

ресурсов

<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной

переподготовки работников образования

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://www.history.standart.edu.ru> – предметный сайт издательства «Просвещение»

<http://www.internet-school.ru> – интернет-школа издательства «Просвещение»:

«Технология»

http://www.1_september.ru – газета «История», издательство «Первое сентября»

<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих

учителей

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго

поколения

Дополнительные Интернет-ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/> — единая коллекция цифровых образовательных

ресурсов.

<http://eor.edu.ru/> — официальный сайт Федерального центра информационно-

образовательных ресурсов.

<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

<http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных

ресурсов.

<http://www.internet-school.ru> – интернет-школа издательства «Просвещение»:

«Физическая культура»

<http://vvvww.som.fio.ru> – сайт Федерации Интернет-образования, сетевое

объединение методистов

<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих

учителей

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго

поколения

VIII. Оценка достижения планируемых результатов.

Оценка личностных результатов:

Основой оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью АООП 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 группы условных единиц:

0 баллов — нет фиксируемой динамики;

1 балл — минимальная динамика;

2 балла — удовлетворительная динамика;

3 балла — значительная динамика.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося.

Оценка достижений предметных результатов производится 3 раза в год (в начале, в середине и в конце учебного года).

Этапы мониторинга:

1. Стартовая диагностика: проводится в начале учебного года, для выявления уровня актуального развития ребёнка, его потенциальные возможности.
2. Текущая диагностика: проводится в середине учебного года, позволяет оценить эффективность применяемых методов и приёмов содержания коррекционно-развивающей работы, наблюдать динамику развития ребёнка.
3. Итоговая диагностика: проводится в конце учебного года, определяет характер динамики развития и позволяет составить дальнейший образовательный маршрут ребёнка или класса.

Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает

1 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом

2 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу

3 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции (вербальной или невербальной).

4 – выполняет действие самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей учитель делает вывод о динамике усвоения АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями в развитии каждым обучающимся по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс (критический уровень).

1 – минимальная динамика (низкий уровень).

2 – средняя динамика (средний уровень).

3 – значительная динамика (высокий уровень).

Отметка выставляется по двухуровневому принципу: «зачтено», «не зачтено». Отметке «зачтено» соответствует шкальная оценка от 1 до 3. Отметке «не зачтено» соответствует шкальная оценка 0.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием предмета «Адаптивная физкультура» и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Основное оценивание труда учащихся с ОВЗ основывается на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Перечень практической части программы.

Перечень практической части программой не предусмотрен.