

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 23.05.2024

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБУ КО «Школа-интернат №7»
А.Ю. Быстрова
Приказ № 95 от 06.06.2024

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)

3 класс

Срок освоения рабочей программы -1 учебный год

2024 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 1), Зкласса определяет содержание, ожидаемые результаты и условия ее реализации.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы «Физическая культура Адаптивная физическая культура)» (3 класс) адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 04.08.2023 №479-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19.12.2014 № 1599 (ред. от 08.11.2022);
- 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)» (3 класс) составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБУ КО «Школа-интернат №7».

[Введите текст]

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

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

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

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

Образовательные задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Оздоровительные задачи:

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

Коррекционные задачи:

[Введите текст]

- 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 двигательной активности.

2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ.

В 3 классе обучаются дети с легкой умственной отсталостью. Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

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

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

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

Речевая деятельность у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. К старшим классам словарный [Введите текст]

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, регулируюшую.

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

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

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

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

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

нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым:

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

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

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

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

[Введите текст]

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 учебного курса положены следующие принципы:

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

4. ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Технологии обучения:

- коррекционно-развивающего обучения;

[Введите текст]

- игровые педагогические технологии;
- технологии тренировочного процесса.

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

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

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

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

Формы обучения:

- фронтальное и индивидуальное обучение.

Приемы коррекционной направленности:

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

Типы уроков:

- 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);
- КУ - комбинированные уроки;
- УЭ – урок-экскурсия.

Вид (форма) контроля:

- УО - Устный опрос;
- ФО - Фронтальный опрос;

[Введите текст]

- СР - Самостоятельная работа;
- ИЗ - Индивидуальное задание;
- ПР - практическая работа;
- КР - Контрольная работа.

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

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

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

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

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

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

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

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

[Введите текст]

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

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования: 1 этап – 3 класс.

Освоение обучающимися АООП, созданной на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

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

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

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

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

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по варианту 2 АООП.

В 3 классе при разработке рабочих программ определяются промежуточные минимальный и достаточный уровни овладения предметными результатами.

Минимальный уровень:

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

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

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

знание основных строевых команд;

[Введите текст]

подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

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

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

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

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

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

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

Обучающие должны знать:

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

Обучающиеся должны уметь:

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

[Введите текст]

– быть внимательным, инициативным, выдержанным, последовательно выполнять движения в играх

7. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

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

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

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

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- 2) объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

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

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

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

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

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями может осуществляться на основании применения метода экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Состав экспертной группы определяется общеобразовательной организацией и включает педагогических и меди-

[Введите текст]

цинских работников (учителей, воспитателей, учителей-логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогов, врача-психиатра, педиатра), которые хорошо знают ученика. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной).

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

0 баллов — нет фиксируемой динамики;

1 балл — минимальная динамика;

2 балла — удовлетворительная динамика;

3 балла — значительная динамика.

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

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

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

На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

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

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

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

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

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

Уровень физической подготовленности учащихся 7 — 10 лет

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

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

[Введите текст]

8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них			Итоговый контроль	Примечание
			Теория	Практическая работа	Экскурсии		
1	Знания о физической культуре	1	1				
2	Легкая атлетика	47	1	43	1	2	
3	Гимнастика	24	1	22	1		
4	Игры	30	1	28	1		
ИТОГО		102	4	93	3	2	

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Общие сведения.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий

Практический материал.

Построения и перестроения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба противоходом. Повороты на месте направо, налево. Команды: «Направо!», «Налево!». Поворот под счет «Раз, два». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами налево, на право по команде «Налево (направо) по два марш!»

Упражнения без предметов

Основные положения и движения рук, ног, и туловища, головы. Движения руками вперед, вверх в соединении на четыре счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища налево, направо с отведением прямых рук назад. Наклоны к левой правой ноге с поворотами туловища. Приседание на всей стопе и на носках, держась руками за рейку гимнастической стенки. Приседание, согнув ноги в месте, приседания углом, согнув ноги врозь. Поочередное поднятие ног из положения седа в положение седа углом. Из положения седа наклоны в перед с различными положениями рук. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

Упражнения на дыхание. Усиленное дыхание с движениями грудной клетки (на вдохе приподнять плечи, на выдохе сдавливать ладонями боковые поверхности грудной клетки). Ритмическое дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании. Ритмичное дыхание в ходьбе, беге подпрыгивание. Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений в различном темпе вместе с учителем вдох резкий, быстрый, выдох медленный, на 4 счета; вдох спокойный на 3-4 счета. Ходьба с фиксированным дыханием.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев. Одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Отведение и приведение пальцев рук. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь, наружу.

Упражнения на расслабление мышц. Из исходного положения-наклон вперед, назад, в стороны. Маховые движения расслабленные ног.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принятие правильной осанки в различных исходных положениях. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движений руками. Игры с принятием правильной осанки по заданию и сохранением ее на протяжении всей игры.

[Введите текст]

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Движения пальцами ног, стопами с дозированным усилием. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасываем в верх.

Упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника)

скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20—30°). Лазанье с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание под препятствие высотой 30—40 см (например, стул). Перелезание через препятствие высотой 30 см. Вис на канате с помощью рук и ног на узле.

Упражнения на равновесие. Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх.

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50—60 см.

Передача предметов и переноска грузов. Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трёх набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Коллективная переноска гимнастических снарядов. Переноска гимнастических палок от 10 до 15 штук.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Сгибание и разгибание туловища до определённой высоты по ориентирам (стоя и лёжа) со зрительным контролем и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами. Ходьба вперед: одна нога идёт по гимнастической скамейке, другая по полу. Прыжок в высоту до определённого ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место.

Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Дозирование силы удара мячом об пол с условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте в течение 10—15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование столько же времени и самостоятельная остановка. Определение самого точного. Ходьба в шеренге до определённой черты (5—6 м). Сообщение учащимся времени выполнения задания.

Изменение задания на медленный темп. Поощрение учащихся по точности исполнения задания.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал

Ходьба. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Медленный бег до 2 мин. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость до 30 м.

[Введите текст]

Повторный быстрый бег на месте 5—8 с. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100 м (3 м — бег, 20 м — ходьба и т. д.).

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд на отрезке 10 м. Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

Практический материал

Коррекционные игры: «Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещённые движения».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

«Шишки, жёлуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах».

Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенёчки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».

Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель».

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
Знания о физической культуре.							
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) Двигательный режим	1	УУНЗ	Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий»	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	УО	Презентация
Легкая атлетика							
2	Высокий старт с пробеганием отрезков от 20-30 м.	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые уУУНЗ упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 – до 30 метров с изменением скорости. Бег со старта 2 – 3 раза до 30 метров. Подвижная игра «Перемена мест»	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные упражнения в беге	ФО	Секундомер
3	Высокий старт. Бег 30 м	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. Подвижная игра «Мы – веселые ребята»	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие дистанции	ПР	Секундомер, карточки
4	Старты из раз-	1	УВПУ	Комплекс ОРУ. Специальные бе-	Уметь: выполнять стар-	ПР	Секундо-

[Введите текст]

	личных исходных положений. 30-40 м.			говые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных исходных положений до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 5– 15 с.). Подвижная игра «Воробы и воробы»	ты из различных исходных положений		мер
5	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м. «Кто быстрее»	1	УВПУ	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Подвижная игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3х10 м – на результат	Знать: понятие «челночный бег» Уметь: бегать челночный бег 3х10 м из различных исходных положений	ПР	Секундомер
6	Эстафеты. Бег 30 м	1	УУНЗ	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 30 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	ПР	Секундомер
7	Высокий старт. Бег 30 м	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. Подвижная игра «Мы – веселые ребята»	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие дистанции	ПР	Секундомер, карточки
8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра. Прыжки по кочкам	1	КУ	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгива-	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями	ПР	Рулетка

[Введите текст]

				ние и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. Игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам»			
9	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	ПР	Рулетка
10	Прыжок в длину с разбега с 5 – 7 шагов (согнув ноги)	1	УВПУ	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Игра «Прыгающие воробушки»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	УО	Рулетка, карточки
11	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	УВПУ	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. Подвижная игра «Воробыи вороны»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	ФО	Спортивный мягкий инвентарь

12	Метание мяча в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с 5 – 6 м	1	УУНЗ	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных исходных положений Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных исходных положений с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Подвижная игра «Охотники и утки»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в горизонтальную цель	ПР	Метание теннисного мяча ,карточки
13	Метание мяча в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м.	1	УКЗНМ	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных исходных положений Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных исходных положений с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Подвижная игра «Подвижная цель»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	ПР	Метание теннисного мяча
14	Метание мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	УВПУ	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.	ПР	Метание теннисного мяча

15	Метание мяча с 5 – 6 шагов разбега. Игра «Передал - садись».	1	КУ	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу»	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	ПР	Метание теннисного мяча
16	Метание мяча с разбега. Игра «Передал - садись»	1	КУ	ОРУ на месте. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал – садись»	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега	ПР	Метание теннисного мяча ,карточки
17	Метание мяча на дальность и заданное расстояние	1	УВПУ	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза»	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега	ПР	Метание теннисного мяча
18	Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой.	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. Подвижная игра «Салки на одной ноге»	Уметь: бегать в равномерном темпе	ПР	Карточки
19	Преодоление препятствий Бег 500 м. – без учета времени	1	УУНЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию	Уметь: бегать в равномерном темпе	ИЗ	карточки
20	Преодоление горизонтальных и вертикальных	1	УКЗНМ	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикаль-	Уметь: правильно распределять силы по дистанции	ПР	Обручи, конусы

[Введите текст]

	препятствий			ных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге Бег 500 м. – без учета времени Подвижная игра «Угадай чей голосок»			
21	Переменный бег -5 мин. Подвижная игра. «Волк во рву»	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. Подвижная игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	УО	Карточки
22	Гладкий бег 6 мин.	1	КУ	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут. История возникновения «Олимпийских игр». Подвижная игра «Тише мыши»	Уметь: выполнять эстафетный бег.	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
23	Переменный бег по слабо пересеченной местности 500 м	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 500 метров. Подвижная игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	ФО	Карточки
24	Кросс 500 м	1	УВПУ	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 500 метров – на оценку. Подвижная игра «Угадай, чей голосок».	Уметь: выполнять бег 500 метров	ПР	Спортивный мягкий инвентарь

25	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	УВПУ	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение»	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.	УО	Презентация, скакалка
26	Строевые упражнения. Игра «Запрещенное движение»	1	УУНЗ	Эстафеты со скакалками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	ФО	Маты, скакалки
27	Группировка перекаты в группировке	1	УКЗНМ	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на оценку. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	ПР	Карточки, скакалки, маты
28	Строевые упражнения	1	УВПУ	ОРУ. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	ПР	Карточки, скакалки, маты

[Введите текст]

29	Развитие координации движений	1	КУ	ОРУ в парах. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	ПР	Карточки, скакалки, маты
30	Строевые упражнения. Полоса препятствий	1	КУ	ОРУ. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	Уметь: выполнять строевые команды	ПР	Карточки, скакалки, маты
31	Развитие силовых способностей	1	УВПУ	ОРУ скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Игра «Светофор»	Уметь: выполнять прыжки через скакалку	ПР	Карточки, скакалки, маты
32	Упражнения на формирование правильной осанки	1	УВПУ	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Игра «Светофор». Упражнения на формирование правильной осанки	Уметь: выполнять принятие правильной осанки в различных исходных положениях	ПР	Карточки, скакалки, маты
33	Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Подвижная игра. «Змейка».	1	УУНЗ	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	ПР	Карточки, скакалки, гимнастическое бревно, мячи, кубики
34	Упражнения в равновесии на бревне	1	УКЗНМ	ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при	Уметь: выполнять принятие правильной осанки в различных исходных положениях	УО	Гимнастическое бревно

				хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон вперед из положения, сидя – на результат. Подвижная игра			
35	Упражнения в висе	1	УВПУ	ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе	ФО	Гимнастическая скамейка, палка
36	Лазание перелазание	1	КУ	ОРУ с обручем. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Разноименным одноименным способами, попеременно представляя сначала руку потом ногу. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять лазание по гимнастической стенке	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка, обручи
37	Упражнение в равновесии. Игра «Слушай сигнал»	1	КУ	ОРУ у гимнастической стенки. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Упражнение в равновесии.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе	ПР	Гимнастическая стенка

				Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей			
38	Лазание и перелезание	1	УВПУ	ОРУ с гимнастическими палкам Разноименным одноименным способами, попеременно приставляя сначала руку потом ногу. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа	Уметь: выполнять лазание по гимнастической стенке	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка, палки
39	Лазание и перелезание. Игра «Ниточка и иголочка»	1	УВПУ	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь: выполнять лазание и перелезание	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка, маты, бревно
40	Развитие силовых способностей.	1	УУНЗ	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять лазание и перелезание	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
41	Передача предметов и переноска грузов	1	УКЗНМ	ОРУ. Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами	Уметь выполнять передачу предметов	ПР	Набивные мячи
42	Лазание и перелезание	1	УВПУ	ОРУ с гимнастическими палка-	Уметь выполнять лаза-	ПР	Гимнасти-

[Введите текст]

	лезание, преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Светофор»			ми. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор»	ние и перелезание		ческая скамейка, стенка, палки, горка матов, бревно, конь
43	Полоса препятствий. Игра «Три движения».	1	КУ	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять правильно полосу препятствий	УО	Гимнастическая палка
44	Упражнения на дыхание	1	КУ	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на дыхание. Прыжки со скакалкой до 30 сек. Подвижная игра «Удочка»	Уметь: выполнять прыжки со скакалкой	ФО	Скакалки
45	Формирование правильной осанки	1	УВПУ	ОРУ на внимание и гибкость. П. игра «Пустое место» Формирование правильной осанки	Уметь: выполнять правильно соскок с высоты	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
46	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп	1	УВПУ	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп Подвижная игра «Салки – выше ноги от земли»	Уметь: выполнять правильно упражнения	ПР	Гимнастическая палка
47	Упражнения для развития точности движения	1	УУНЗ	ОРУ скакалкой. Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без зрительного контроля. Повороты направо, налево без зрительного контроля.	Уметь: выполнять повороты направо, налево без зрительного контроля	ПР	Скакалки

				Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Игра «Запрещенное движение»			
48	Упражнения для развития точности движения	1	УКЗНМ	ОРУ без предметов. Сгибание и разгибание туловища до определённой высоты по ориентирам (стоя и лёжа) со зрительным контролем и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами. Ходьба вперёд: одна нога идёт по гимнастической скамейке, другая по полу. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Уметь: выполнять упражнения с закрытыми глазами	ПР	Гимнастическая скамейка

49	Т/Б на уроках подвижных игр	1	УВПУ	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай»	Знать: правила работы с мячом. Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	УО	Презентация
50	Подвижные игры с мячом	1	КУ	ОРУ с мячом. Игра «Передача мячей в колоннах». «Два сигнала».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ФО	Баскетбольный мяч
51	Ловля и передача мяча на месте	1	КУ	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Баскетбольный мяч
52	Ловля и передача мяча на месте и с шагом	1	УВПУ	ОРУ. СУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	ПР	Баскетбольный мяч

[Введите текст]

53	Ловля и передача мяча со сменой мест	1	УВПУ	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Ловля и передача мяча на месте – на оценку. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	ПР	Баскет-больный мяч
54	Ведение мяча на месте правой и левой рукой	1	УУНЗ	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал – садись». Развитие внимания	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	ПР	Баскет-больный мяч
55	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями	1	УКЗНМ	ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Выбивной». Развитие выносливости	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	ПР	Баскет-больный мяч
56	Ведение мяча в движении.	1	УВПУ	Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие силовых качеств	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Баскет-больный мяч
57	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение – учет	1	КУ	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на оценку. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с ведением мяча	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	ПР	Баскет-больный мяч
58	Бросок мяча на места	1	КУ	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из-за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки»	Уметь: владеть ловлей и передачей мяча на месте	УО	Баскет-больный мяч

[Введите текст]

59	Бросок мяча с шагом	1	УВПУ	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в шаг с заданиями. Игра «Мяч в обруч»	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	ФО	Баскет-больный мяч
60	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа	1	УВПУ	ОРУ. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	ПР	Игрушки
61	Бросок мяча в кольцо	1	УУНЗ	ОРУ. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координации движения	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Баскет-больный мяч
62	Бросок мяча в кольцо	1	УКЗНМ	ОРУ. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координации движений	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	ПР	Баскет-больный мяч
63	Бросок мяча в кольцо	1	УВПУ	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 м – на результат	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	УО	Баскет-больный мяч
64	Подвижные игры с мячом	1	КУ	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча	ФО	Баскет-больный мяч
65	Подвижные игры с мячом	1	КУ	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	ПР	Баскет-больный мяч

66	Элементы баскетбола в эстафете. Бросок и ловля – тест	1	УВПУ	Эстафеты. Передача мяча одной рукой от плеча.. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный) – на результат (I вариант)	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	ПР	Баскетбольный мяч
67	Подвижные игры	1	УВПУ	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей	Уметь: держать мяч и ловить мяч	ПР	Баскетбольный мяч
68	Подвижные игры	1	УУНЗ	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание	Уметь: выполнять команды	ПР	Гимнастические палки
69	Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. Игры «Забега-лы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести	Уметь: мягко призем- ляться	ПР	Карточки
70	Подвижные игры	1	УВПУ	ОРУ на гимнастических скамейках. Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости	Уметь: выполнять честно правила игры	ПР	Мячи, гимнастические скамейки
71	Подвижные игры	1	КУ	ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»	Уметь: концентриро- вать внимание	ПР	Карточки
72	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп	1	КУ	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Подвижная игра «Салки – выше но- ги от земли»	Уметь: выполнять правильно упражне- ния	УО	Гимнасти- ческие пал- ки
73	Подвижные игры с элементами пио- нербола Ходьба и	1	УВПУ	ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками и выполнением зада- ния по сигналу. Правила игры в пи-	Знать: правила игры в «Пионербол». Уметь: выполнять	ФО	Волей- больный мяч

	бег с заданием по сигналу			онербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».	расстановку игроков на площадке, переходы		
74	Формирование правильной осанки	1	УВПУ	ОРУ с мячами. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат	Уметь: выполнять ловлю мяча через сетку, демонстрировать прыжки через скакалку	ПР	Волейбольный мяч
75	Передача мяча сверху двумя руками	1	УУНЗ	ОРУ в движении. Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»	Уметь: выполнять правила перехода	ПР	Волейбольный мяч
76	Упражнения на дыхание	1	УКЗНМ	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на дыхание. Прыжки со скакалкой до 30 сек. Игра «Удочка»	Уметь: выполнять прыжки со скакалкой	ПР	Скакалки
77	Формирование правильной осанки	1	УВПУ	ОРУ на внимание и гибкость. Подвижная игра «Пустое место». Формирование правильной осанки	Уметь: выполнять правильно соскок с высоты	СР	Карточки
78	Подвижные игры с мячом	1	КУ	Подвижные игры «Бег со скакалкой», «Прыжки с подбрасыванием мяча»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	КР	Карточки

79	Легкая атлетика. т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки	1	КУ	Инструктаж по т/б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами. 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 прямого разбега	Знать т/б на занятиях по л/а и кроссовой подготовки. Уметь выполнять технику прыжков на одной и двух ногах	УО	Презентация
80	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	УВПУ	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с разбега.	ФО	Скакалки
81	Прыжок в высоту с разбега	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты	Уметь прыгать в высоту с разбега.	ПР	Карточки
82	Прыжок в высоту с разбега – учет	1	УУНЗ	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	ПР	Скакалки
83	Кроссовая под-	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. Специальные бего-	Уметь: бегать в	ПР	Спортивный мяг-

[Введите текст]

	готовка Бег в чередовании с ходьбой			вые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. Подвижная игра «Салки на одной ноге»	равномерном темпе		кий инвентарь
84	Преодоление препятствий	1	УВПУ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	Уметь: бегать в равномерном темпе	ПР	Барьеры, обручи, конусы
85	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1	КУ	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Бег 1000 метров. Подвижная игра «Угадай, чей голосок»	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	ПР	Барьеры, обручи, конусы
86	Переменный бег	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. Подвижная игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	ПР	Карточки
87	Гладкий бег. 6 – минутный бег	1	УВПУ	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут. История возникновения «Олимпийских игр». Подвижная игра «Тише, мыши»	Уметь: выполнять эстафетный бег.	ПР	Презентация
88	Переменный бег	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной мест-	Уметь: бегать в равномерном темпе.	УО	Спортивный мягкий инвентарь

				ности до 2000 метров. Подвижная игра «Волк во рву»			
89	Кросс 300 м.	1	УУНЗ	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 300 метров – на оценку. Подвижная игра «Угадай, чей голосок»	Уметь: выполнять бег 2000 метров	ФО	
90	Легкая атлетика Высокий старт. Бег 30 м.– тест	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. Подвижная игра «Мы – веселые ребята»	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие дистанции.	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
91	Старты из различных исходных положений	1	УВПУ	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных исходных положений до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). Подвижная игра «Вороны и воробы»	Уметь: выполнять старты из различных и.п.	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
92	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м	1	КУ	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Подвижная игра «Кто быстрее». Челночный бег 3х10 м – на результат	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
93	Эстафеты. Бег 60 м. – учет	1	КУ	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	УО	Спортивный мягкий инвентарь

94	Метание мяча в вертикальную цель	1	УВПУ	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных исходных положений Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных исходных положений с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Подвижная игра «Подвижная цель»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	ФО	Спортивный мягкий инвентарь
95	Метание мяча с места на дальность	1	УВПУ	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.	ПР	Теннисный мяч
96	Метание мяча с разбега	1	УУНЗ	ОРУ на месте. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	ПР	Теннисный мяч
97	Метание мяча с разбега	1	УКЗНМ	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза»	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	ПР	Теннисные мячи
98	Прыжок в длину с места – тест	1	УВПУ	Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая ак-	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями	ПР	Рулетка

				тивный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. Подвижная игра «Прыжки по кочкам и пенёчкам»			
99	Прыжок в длину с разбега	1	КУ	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Эстафеты.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	ПР	Рулетка
100	Прыжок в длину с разбега	1	УВПУ	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	ПР	Рулетка
101	Прыжок в длину с разбега способ «согнув ноги»	1	УВПУ	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	ПР	Рулетка
102	Итоговый урок «Самый сильный, быстрый, ловкий»	1	НУ	Соревнования в прыжках, беге, метании мяча		ФО	
Итого за период учебного года 102 часа							

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Учебник:

Матвеев А.П., Физическая культура. Учебник, АО «Издательство «Просвещение», 2023, <https://catalog.prosv.ru/item/39133>

Дополнительная литература:

1. В.И. Лях « Физическая культура. Физическая культура. 1-4 кл. Учебник для общеобразовательных школ. М.: Просвещение, 2019 г. Учебник утвержден Министерством образования РФ. Доступен для обучающихся с умственной отсталостью по содержанию и изложению;
2. Программа по адаптивной физической культуре (1-9 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре (1-9 классы) – Владос: Северо-Запад- 2017;
3. Программа по адаптивной физической культуре (1-12 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре(1-12 классы) - Владос: Северо-Запад- 2017;
4. 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.

Дидактические материалы

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

Спортивный инвентарь

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

Список литературы

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

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ЦИФРОВЫЕ РЕСУРСЫ:

<https://myschool.edu.ru/> ФГИС «МОЯ ШКОЛА»;

<http://www.school.edu.ru/> -Российский образовательный портал;

<http://Iobraz.ru> – Образование;

<https://edsoo.ru/metodicheskie-seminary/>;

<https://edsoo.ru/>

12. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№п/п	Дата	Количество непроведённых уроков	Причина	Согласование с курирующим за-вучем

[Введите текст]