

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новгородской области
Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
№ 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 180-п
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения)

(вариант 1)

Великий Новгород
2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательного курса «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – АООП), определяет содержание, ожидаемые результаты и условия ее реализации.

Нормативно-правовую базу рабочей программы «Физическая культура» адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» от 10.04.2002 г. № 29/2065-п;
- 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 общеобразовательному курсу «Физическая культура» 10 класс составлена в соответствии со следующими программами: программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: В 2 сб./Под ред.В.В. Воронковой. – М.: Издательский центр ВЛАДОС, 2016 г. и адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 10 класс с углубленным трудовым обучением ГБУ КО «Школа-интернат

№7». Выбор программ обусловлен тем, что программа В.В. Воронковой допущена Министерством образования Российской Федерации и успешно используется при обучении в специальных (коррекционных) школах VIII вида. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образовательной организации дополняет содержание рабочей программы современными подходами к личностным и предметным результатам освоения учебного предмета, системой оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов освоения программы, принципами формирования базовых учебных действий. Программа учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью, направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, нравственному, гражданскому и эстетическому воспитанию.

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

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

Цели:

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

Образовательные задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Оздоровительные задачи:

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

Коррекционные задачи:

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

Воспитательные задачи:

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

Программа физической культуры рассчитана на 102 часов (34 учебных недели по 3 часа в неделю)

2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания детей с умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден. В свою очередь, это оказывает негативное влияние на овладение чтением, письмом и счетом в процессе школьного обучения.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, при этом нарушенной оказывается уже первая ступень познания – *ощущения и восприятие*. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью в окружающей среде. В процессе освоения отдельных учебных предметов это проявляется в замедленном темпе узнавания и понимания учебного материала, в частности смещении графически сходных букв, цифр, геометрических фигур, отдельных звуков или слов.

Вместе с тем, несмотря на имеющиеся недостатки, восприятие умственно отсталых обучающихся оказывается значительно более сохранным, чем процесс *мышления*, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Названные логические операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

У этой категории обучающихся из всех видов мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое) в большей степени нарушено логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Особые сложности возникают у обучающихся при понимании переносного смысла отдельных фраз или целых текстов. В целом мышление ребенка с умственной отсталостью характеризуется конкретностью, не критичностью, ригидностью (плохой переключаемостью с одного вида деятельности на другой). Обучающимся с легкой умственной отсталостью присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: как правило, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их *памяти*. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью также обладает целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений

полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала.

Особенности нервной системы школьников с умственной отсталостью проявляются и в особенностях их *внимания*, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой истощаемости. Однако, если задание посильно и интересно для обучающегося, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Под влиянием обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость несколько улучшаются, но при этом не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые *представления и воображение*. Представлениям детей с умственной отсталостью свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

У обучающихся с умственной отсталостью отмечаются недостатки в развитии *речевой деятельности*, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Наблюдается системное недоразвитие речи (нарушение всех систем родного языка: лексики, грамматики и фонетики), возможно заикание (нарушение ритма и плавности речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата). Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Следует отметить, что речь школьников с умственной отсталостью в должной мере не выполняет своей регулирующей функции, поскольку зачастую словесная инструкция оказывается непонятой, что приводит к неверному осмысливанию и выполнению задания. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Трудности звуко-буквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи обуславливают различные виды нарушений письменной речи. Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию.

Психологические особенности умственно отсталых школьников проявляются и в нарушении *эмоциональной сферы*. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью оказывают отрицательное влияние на характер их

деятельности, особенно произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем переносят их в прежнем виде, не учитывая изменения условий.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

У 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).

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

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

4. ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Технологии обучения:

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

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

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

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических способностей;
- методы воспитания личности;

- методы организации взаимодействия педагога и занимающихся;
- методы регулирования психического состояния детей.

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

Формы обучения:

- фронтальное и индивидуальное обучение.

Приемы коррекционной направленности:

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

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

Формирование базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (далее БУД) реализуется на уроках физической культуры в 10 классе. Формирование и развитие БУД строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью.

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

Задачами формирования и развития БУД являются:

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

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

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

На уроках физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:

- личностные учебные действия;
- коммуникативные учебные действия;

- регулятивные учебные действия;
- познавательные учебные действия.

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

Регулятивные учебные действия: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления, осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;

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

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

Для оценки сформированности каждого действия можно используется следующая система оценки:

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

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения. В соответствии с требованиями ФГОС

образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) сформированность БУД обучающихся с умственной отсталостью определяется на момент завершения обучения в школе.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Освоение общеобразовательного курса «Физическая культура» в 10-а классе является итоговым обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных на данный период.

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

Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью в 10а классе рассматриваются как одна из составляющих при итоговой оценке.

Минимальный уровень:

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

- представление об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- представление о подвижных играх разных народов;
- проявлять устойчивый интерес к спортивным традициям своего народа и других народов;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- использовать спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физического воспитания.

Достаточный уровень:

- знания о состоянии и организации физической культуры и спорта в России;
- представление о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- представление о видах лыжного спорта, техники лыжных ходов;
- знание температурных норм для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- представление о способах регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- знать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы двигательного действия; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки правильного исполнения;
- проводить со сверстниками подвижные игры, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знать особенности физической культуры разных народов, связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- устанавливать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знать подвижные игры разных народов, проявлять устойчивый интерес к спортивным традициям своего народа и других народов;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; использовать разметку спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Обучающиеся 10 класса должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- влияние занятий волейболом, баскетболом и мини-футболом на трудовую подготовку;
- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол и мини-футбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин;
- бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м;
- прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной";
- метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;
- выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой;
- уметь судить соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу и мини-футболу.

7. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью 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 программы, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов; предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации;
- позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции.

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

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

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

Эти принципы, отражая основные закономерности целостного процесса образования детей с умственной отсталостью, самым тесным образом взаимосвязаны и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов их образования.

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

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

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

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

появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию прочности могут оцениваться как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме итогового контроля 1 раз в год в качестве контроля освоения учебного предмета. В отношении обучающихся, осваивающих АООП индивидуально на дому, в очно-заочной форме итоговая аттестация по

физической культуре основывается на результатах текущего контроля успеваемости по предмету, при условии, что по физической культуре они имеют положительные результаты текущего контроля.

**Контрольные нормативы
10 класс**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м. (с)	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон в перед из положения сидя, см	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки.), кол-во раз	3	7-8	10	5	12-13	16
Координационные	Челночный бег 3х10м. (с)	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5

8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них			Итоговый контроль	Примечание
			Теория	Практическая работа	Экскурсии		
1	Легкая атлетика	30	1	27		2	
2	Кроссовая подготовка	18	1	16		1	
3	Гимнастика	24	1	23			
4	Баскетбол	15	1	14			
5	Пионербол	15		15			
	ИТОГО	102	4	95		2	

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

9. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра юноши (4кг), девушки 3кг

Подвижные и спортивные игры

Волейбол (15 часов). Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол (15 часа). Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений.

Учебная игра.

- коррекционные игры;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионерболла, волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

(гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки, физкультурные паузы, дополнительные занятия во второй половине дня)

Гимнастика до учебных занятий состоит из комплекса 6—10 физических упражнений. При подборе упражнений необходимо учитывать направленность гимнастики, которая заключается в повышении тонуса и подготовке всех систем организма к предстоящему дню, в создании положительного эмоционального фона перед учебными занятиями.

Упражнения не должны быть сложными и вызывать затруднения у школьников при их выполнении. Упражнения выполняются до чувства легкой усталости. Средняя продолжительность занятия 12—15 мин.

Физкультурные минутки состоят из 4—5 несложных упражнений. Они подбираются с необходимой амплитудой движения для снятия локального утомления и для общего воздействия, включая в активную деятельность все основные мышечные группы и функциональные системы организма. Продолжительность физкультурных минуток 2—3 мин. Для снятия локального утомления необходимо проводить физкультурные минутки для улучшения мозгового кровообращения (повороты и круговые движения головы) и физкультурные минутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук, физкультурные минутки для снятия утомления с мышц глаз.

Физкультурные минутки общего воздействия состоят из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряженности в процессе деятельности.

Физкультурные паузы проводятся во второй половине дня и во время часа самоподготовки. Продолжительность ее 10—15 мин через каждые 45—60 мин учебной работы. В физкультурные паузы должны входить упражнения общеразвивающего характера — ходьба, бег на месте, прыжки, метания и др., в зависимости от обстоятельств паузы могут проводиться в классе, спортивном зале, коридоре и на игровой площадке.

Во время удлиненных перемен должны проводиться массовые, кратковременные и несложные подвижные игры и аттракционы: метание в цель мячей, колец, дисков и др.

Содержание внеклассных форм физического воспитания (секции, кружки и т. д.). Спартакиады, веселые старты, соревнования между классами, группами, чемпионаты, краеведческий и спортивный туризм и др

10.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс

№	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
Легкая атлетика-15 часов.							
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30-50 м, бег с ускорением 60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Презентация
2	Низкий старт до 60 м	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 60 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Презентация
3	Низкий старт. бег с ускорением 40-50 м,	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 60 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Гимнастические маты
4	Низкий старт до 30-60 м	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь

				упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	с низкого старта		
5	Низкий старт бег с ускорением 60-100 м	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого старта	Текущий	Гимнастические маты
6	Бег 60м	1	Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9,3; «4» - 9,6; «3» - 9,8; <u>Девочки</u> – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,0	Спортивный мягкий инвентарь
7	Бег 60м. Эстафета	1	Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9,3; «4» - 9,6; «3» - 9,8; <u>Девочки</u> – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,0	Секундомер

8	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Карточки
9	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1		Прыжок с 11-13 шагов разбега	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Карточки
10-	Толкание ядра	1	Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча в вертикальную цель Толкание ядра ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Гимнастические маты
11	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча в вертикальную цель. Толкание ядра ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
12	Толкание ядра	1	Совершенствование ЗУН	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Гимнастические маты

				качеств	цель		
13	Метание утяжеленного малого мяча с 5-6 м	1	Совершенствование ЗУН	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. толкание ядра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. Толкать ядро.	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
14	Прыжок в длину с разбега с 11-13 шагов	1	Совершенствование ЗУН	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Прыжок в длину с разбега:	Гимнастические маты
15	Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча	1	Учетный	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Прыжок в длину с разбега: <u>Мальчики</u> – «5» - 400 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см; <u>Девочки</u> – «5» - 370 см; «4» - 340 см; «3» - 320 см	Спортивный мягкий инвентарь
Кроссовая подготовка-9 часов.							
16	Бег по пересечённой местности,	1	Комбинированный	Равномерный бег 20 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Секундомер
17	Чередование бега с ходьбой	1	Комбинированный	Равномерный бег 20 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	карточки

				выносливости			
18	Бег с преодолением препятствий	1	Комбинированный	Равномерный бег 20 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	
19	Бег с преодолением препятствий. Эстафета	1	Комбинированный	Равномерный бег 20 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Эстафета. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	карточки
20	Развитие выносливости. Равномерный бег	1	Комбинированный	Равномерный бег 20 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Гимнастические маты
21	Развитие выносливости. Чередование бега с ходьбой	1	Комбинированный	Равномерный бег 20 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
22	Переменный бег	1	Комбинированный	Равномерный бег 20 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Гимнастические маты
23	Переменный бег. Подвижные игры	1	Комбинированный	Равномерный бег 20 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
24	Кросс 2км	1	Учетный	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Без учета времени	
25	Строевые упражнения	1	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	карточки

				(девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ			
26	Висы и упоры	1	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись — мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д), Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Гимнастические маты
27	Висы и упоры. Вис согнувшись	1	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись — мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д), Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
28	Висы и упоры. Вис прогнувшись	1	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись — мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д), Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Гимнастические маты
29	Висы и упоры. Подтягивание в	1	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Уметь выполнять комбинацию из	Текущий	Спортивный мягкий

	висе			дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись — мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д), Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	разученных элементов, строевые упражнения		инвентарь
30	Развитие силовых способностей	1	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Гимнастические маты
31	Строевые упражнения	1	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
32	Вскок в упор присев.	1	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Гимнастические маты

				силовых способностей			
33	Соскок прогнувшись.	1	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
34	Опорный прыжок. Вскок в упор присев	1	Комплексный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Презентация
35	Опорный прыжок. Соскок прогнувшись	1	Комплексный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Презентация
36	Развитие силовых способностей.	1	Комплексный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Карточки

37	Развитие силовых способностей. Учебный турнир	1	Комплекс- ный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Карточки
38	Отработка элементов опорного прыжка	1	Комплекс- ный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые Упражнения		Гимнастические маты
39	Отработка опорного прыжка (вскрок, соскок)	1	Комплекс- ный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые Упражнения		Спортивный мягкий инвентарь
40	Опорный прыжок.	1	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Спортивный уровень
41	Акробатика. Кувырок вперед.	1	Изучение нового материала	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие	Уметь выполнять кувырки вперед	Текущий	Презентация

49	Правила Т/Б на уроках баскетбол.	1	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Правила Т/Б на уроках баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Гимнастические маты
50	Сочетание приемов.	1	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
51	. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Гимнастические маты
52	Штрафной бросок	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
53	Сочетание приемов передвижений и	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и	Уметь играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	

	остановок			бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	правилам, применять в игре технические приемы		
54	Штрафной бросок	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Гимнастические маты
55	Сочетание приемов передвижений и остановок	1	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
56	Позиционное нападение	1	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Гимнастические маты
57	Штрафной бросок.	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь

				головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2,3*3.	применять в игре технические приемы		
58	Тактика игры	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2,3*3.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Гимнастические маты
59	Сочетание ведения мяча и бросков.	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2,3*3.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
60	Защита в игровых нападениях	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведение и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2,3*3.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Гимнастические маты

[illegible]

64	Нападающий удар при встречных передачах	1	Изучение нового материала	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей Т.Б на уроках.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Презентация
65	Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху	1	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Гимнастические маты
66	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
67	. Нижняя прямая подача. Перемещение игрока.	1	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Гимнастические маты
68	. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь

				игра. Развитие координационных способностей	технические приемы		
69	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1	Комплексный	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через третью зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Гимнастические маты
70	Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой	1	Комплексный	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через третью зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
71	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через третью зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Гимнастические маты
72	Игра в нападение через третью	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя	Уметь играть в волейбол по	Текущий	Спортивный мягкий

	зону.			руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через третью зону. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		инвентарь
73	Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через третью зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Гимнастические маты
74	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	Совершенствование ЗУН	Учебная игра. Игра в нападение через третью зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
75	Игра в нападении через зону.	1	Комбинированный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча с низу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Гимнастические маты

				способностей.			
76	Игра в нападении через зону. Прием мяча отраженного сеткой	1	Комбинированный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча с низу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
77	Тренировочная игра по упрощенным правилам	1	Совершенствование ЗУН	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча с низу в группе. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Гимнастические маты
78	Игра по упрощенным правилам. Перемещение игрока	1	Совершенствование ЗУН	Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь

79	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 18 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий	Гимнастические маты
80	Развитие выносливости. Бег 17 минут.	1	Совершенствование ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Спортивный мягкий инвентарь
81	Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий	1	Совершенствование ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Секундомер
82	Развитие силовой выносливости. Бег 20 минут.	1	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Карточки
83	Развитие силовой выносливости. Преодоление	1	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Карточки

	вертикальных препятствий			использования л/а упражнений для развития выносливости.			
84	Преодоление препятствий. Бег 20 мин.	1	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Гимнастические маты
85	Бег на выносливость. Бег 20 мин.	1	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Практическая работа	Спортивный мягкий инвентарь
86	Развитие выносливости	1	Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Практическая работа	Гимнастические маты
87	Гладкий бег	1	Контрольный	Бег 2000м (мальчики), 1500 м (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочка)	Без учета времени	Спортивный мягкий инвентарь
Легкая атлетика-15 часов.							
88	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Комбинированный	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Презентация
89	Низкий старт 30 – 40 м.	1	Комбинированный	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Карточки

				качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств			
90	Низкий старт 70-80 м.	1	Комбинированный	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Карточки
91	Финиширование.	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Презентация
92	Финиширование. Развитие скоростных качеств	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Презентация
93	Бег 60м	1	Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9,3; «4» - 9,6; «3» - 9.8; <u>Девочки</u> –	Секундометр

						«5» - 9,5; «4» - 9.8; «3» - 10,0;	
94	Толкание ядра	1	Комбинированный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Толкание ядра. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь: демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Карточки
95	Толкание ядра	1	Комбинированный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь: демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Карточки
96	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного	Уметь: демонстрировать отведение руки демонстрировать финальное усилие.	Текущий	Теннисный мяч, ракетки

				мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	для замаха,		
97	Толкание ядра. Метание теннисного мяча. Зачет	1	Контрольный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь: демонстрировать технику в целом.	Оценка техники метания: <u>Мальчики</u> – «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; <u>Девочки</u> – «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м;	презентаци я
98	Прыжки в высоту, длину.	1	Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять прыжок в высоту	Текущий	Спортивны й уровень
99	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Комбинированный	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Презентаци я
100	Бег 60м. Эстафета	1	Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легко-атлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9,3; «4» - 9,6; «3» - 9,8; <u>Девочки</u> – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,0	Гимнаст ические маты

101	Эстафета по кругу	1		Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Передача эстафетной палочки. Влияние легко-атлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь: правильно передавать эстафетную палочку		Спортивный мягкий инвентарь
102	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Комбинированный	Низкий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Презентация
За год 102 часа							

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Учебно-методический комплект, программное обеспечение

Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура. ФГОС (8-9 класс); АО Издательство «Просвещение», 2021 год

<https://catalog.prosv.ru/item/39129>

1. Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования умственно отсталых обучающихся. (Проект от 03.04.2015 г.),
2. Программа по адаптивной физической культуре(1-9 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре (1-9 классы) – Владос: Северо-Запад- 2018;
3. Программа по адаптивной физической культуре (1-12 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре(1-12 классы) - Владос: Северо-Запад- 2018;
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.
5. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:5-9 кл.: В 2 сб./Под ред.В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2018 г.

Интернет – ресурсы:

<https://uchi.ru> Платформа «Учи.ру»

educont.ru цифровой образовательный контент

1. Дидактические материалы

№	Название	Автор	Издат.	Год изд.	Кол-во
1	Опорные таблицы по баскетболу	Дегтярёва И.Б.		2011 г.	8
2.	Карточки по разделам программ	Дегтярёва И.Б.		2013 г.	

Спортивный инвентарь

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

12. Лист внесения изменений

[illegible]