

казенное общеобразовательное учреждение Омской области

«Тарская адаптивная школа-интернат»

Утверждаю:

Директор

КОУ «Тарская адаптивная школа-интернат»

_____ Сафронов В.В.

приказ № 89 от 29 августа 2024 г.

Рабочая программа по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

6 класс

Рассмотрена: на заседании методического объединения учителей общеобразовательных предметов, протокол №1 от 26 августа 2024 года.

Согласована: заместитель директора по учебной работе _____ О.В. Носкова
26 августа 2024года

Составитель: учитель первой квалификационной категории Ю.А. Ершов

2024-2025 учебный год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Содержание учебного предмета
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
7. Описание методического и материально – технического обеспечения образовательной деятельности

Приложения

Приложение 1 Контрольно-измерительные материалы

Приложение 2 Критерии оценивания и мониторинговые формы

Приложение 3 Лист корректировки рабочей программы

Аннотация к рабочей программе «Адаптивная физическая культура» 6 класс

Рабочая программа по учебному предмету Адаптивная физическая культура предназначена для обучающихся 6 класса с интеллектуальными нарушениями.

Программа составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 73-ФЗ.
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г.)
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой, 2018.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) казённого общеобразовательного учреждения Омской области «Тарская адаптивная школа-интернат».
- Положения о разработке рабочих программ по учебным предметам, курсам коррекционной работы и внеурочной деятельности КОУ «Тарская адаптивная школа - интернат».

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всех систем работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Рабочая программа предназначена для учащихся 6 класса и составлена с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся, уровня их знаний и умений.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» представляет собой документ, включающий в себя: пояснительную записку, содержание программы, требования к уровню подготовки учащихся, тематическое планирование, учебно – методическое обеспечение образовательного процесса.

Количество часов в неделю - 2 часа.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету Адаптивная физическая культура предназначена для обучающихся 6 класса с интеллектуальными нарушениями.

Программа составлена на основе следующих документов:

– Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 73-ФЗ.

– Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

– Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

– Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г.)

– Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой, 2018.

– Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) казённого общеобразовательного учреждения Омской области «Тарская адаптивная школа-интернат».

– Положения о разработке рабочих программ по учебным предметам, курсам коррекционной работы и внеурочной деятельности КОУ «Тарская адаптивная школа - интернат».

Адаптивная физическая культура в образовательном учреждении является составной частью всех систем работы с обучающимися с интеллектуальными нарушениями.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Рабочая программа предназначена для учащихся 6 класса и составлена с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся, уровня их знаний и умений.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» представляет собой документ, включающий в себя: пояснительную записку, содержание программы, требования к уровню подготовки учащихся, тематическое планирование, учебно – методическое обеспечение образовательного процесса.

Количество часов в неделю - 2 часа.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель программы: разностороннее развитие личности обучающихся, формирование у них целостного представления о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Учитывая особенности данной категории детей, предлагаемая программа ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение обучающихся с интеллектуальными нарушениями носит воспитывающий характер.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

При проведении уроков физической культуры предполагается использование следующих методов:

- методов организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- методов стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
- методов контроля и самоконтроля.

2. Общая характеристика учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре для 6 класса включает следующие разделы: *гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры.*

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	19	
3	Легкая атлетика	24	
4	Спортивные игры	25	
	Итого:	68	

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

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

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

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

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

Учитель на уроках использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы

особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых обучающихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет Адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями АООП для 6 класса предусмотрено 2 часа в неделю.

4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5. Содержание учебного предмета.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Подвижные игры включены во все разделы программы, так как приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, освоения технических элементов в различных видах спорта.

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Раздел «Гимнастика»

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два, с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя, сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д.

Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

Упражнения с предметами

С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в виси на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между обучающимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднятие ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Раздел «Легкая атлетика»

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту и метании мяча.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Раздел «Спортивные игры»

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м

(3 - 5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8 - 15 раз)

Волейбол

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

6. Тематическое планирование.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата	
				план	факт
I четверть (16 часов)					
Раздел программы: Легкая атлетика (7 часов)					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (3 серии). Подвижная игра «Космонавты».		
2	Бег на короткие дистанции (стартовый разбег)	1	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (до 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижная игра «Следуй за мной», Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время.		
3	Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с низкого старта	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Выбегания из различных положений. Техника низкого старта: объяснение и показ. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления.		
4	Метание малого мяча с разбега	1	Ходьба, ходьба со сменой направления движения (подвижная игра «Стоп! Хлоп! Раз!»), бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в		

			пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Метание малого мяча на точность.		
6	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость. Чередование ходьбы и бега.	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег без учета времени. Дыхательные упражнения. <u>Игры по выбору.</u>		
7	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Ходьба, бег. ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Краткий рассказ о прыжках в высоту. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее. Доставка предмета голенью маховой ноги после имитации отталкивания. Пробегание по полному разбегу (7-9 шагов) с отталкиванием. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резиновую ленту (шнур) с 1-2-3 шагов. Прыжки в высоту через		

			резиновую ленту (шнур) с полного разбега. Игра на внимание.		
Раздел программы: Спортивные игры (9 часов)					
8 9	Баскетбол. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	2	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Что такое баскетбол? Разминка: ходьба, бег с изменением направления. Специальные беговые упражнения: а) перемещение приставными шагами правым (левым) боком с изменением направления движения по линиям волейбольной площадки; б) спиной вперед (змейкой); в) бег без задания; г) ходьба с упражнениями на восстановление дыхание. Упражнения на месте с мячами: - ведение мяча в полном приседе; - ведение мяча на месте правой, левой рукой; - перевод мяча перед собой. Упражнения в движении: - ведение мяча в движении по прямой; - ведение мяча с изменением направления (по волейбольным линиям, обводя фишки); - ведение мяча во встречных колоннах.		
10 11	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча и передача мяча двумя руками от груди	2	Ходьба, бег с изменением скорости. Специальные беговые упражнения: бег приставными шагами (правым и левым боком); бег спиной вперед; бег попеременной с поворотами. ОРУ на месте. Выполнить передачи двумя руками от груди: - ведение мяча на месте в стойке баскетболиста, затем передача; - передача в парах на разной дистанции; - передача в парах из положения сидя; - передача мяча в парах на шаге вперед, ловля на шаге назад. Эстафета с ведением баскетбольного мяча и передача в стену. <u>Подвижные игры «Не давай мяча водящему».</u>		

			«Мяч ловцу».		
12	Общеразвивающие упражнения с мячом в движении	1	Ходьба, бег. ОРУ с мячами в движении. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Объяснение и показ. Легкоатлетические прыжки в шаге. Прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу («по кочкам»). Имитация шагов остановки с места. Выполнение остановки двумя шагами по звуковому сигналу учителя после передвижения бегом. Сочетание движений: бег - ловля мяча – остановка двумя шагами - передача двумя руками от груди. Соревнования в точности и скорости исполнения изучаемого приема в эстафетах. Дыхательные упражнения		
13	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места.	2	Ходьба, бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения: а) с высоким подниманием бедра; б) в стойке б/б правым боком; в) в стойке б/б левым боком; г) бег с ускорением по прямой. Объяснение техники броска мяча двумя руками снизу и от груди с места. Имитация броска мяча в кольцо: отработка согласованности работы ног и рук. Специальные упражнения: 1) в парах: один из партнеров совершает 10 бросков подряд, другой подбирает отскочивший мяч и подает его напарнику; затем игроки меняются ролями; 2) то же, но после броска игрок сам подбирает отскочивший мяч, передает его партнеру и занимает место для следующего броска; 3) то же, но партнеры соревнуются в количестве попаданий между собой или остальными парами		

14	Бросок мяча двумя руками снизу в движении		<p>Ходьба, бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения: а) с высоким подниманием бедра; б) в стойке б/б правым боком; в) в стойке б/б левым боком; г) бег с ускорением по прямой. Объяснение техники броска мяча двумя руками снизу и от груди с места. Имитация броска мяча в кольцо: отработка согласованности работы ног и рук. Специальные упражнения: 1) в парах: один из партнеров совершает 10 бросков подряд, другой подбирает отскочивший мяч и подает его напарнику; затем игроки меняются ролями; 2) то же, но после броска игрок сам подбирает отскочивший мяч, передает его партнеру и занимает место для следующего броска; 3) то же, но партнеры соревнуются в количестве попаданий между собой или остальными парами</p> <p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Мяч капитану» передача мяча капитану 2-мя руками снизу, после передачи встать в конец колонны. - «Гонка мячей» первый участник передаёт мяч капитану, капитан возвращает его первому, затем мяч передается над головой следующему игроку; последний игрок, получив мяч с ведением встает во главе колонны и передает мяч капитану. Эстафета заканчивается тогда, когда первый участник придет на и.п. <p>Игры:</p> <p>«Мяч водящему»</p>		
----	---	--	--	--	--

			«Охотники и утки		
15 16	Совершенствование изученных технических элементов в игровых условиях	2	Разминка: ходьба, бег, ОРУ с баскетбольными мячами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра на внимание.		
ИТОГО:		16			
II четверть (16 часов)					
Раздел программы: Спортивные игры (16 часов)					
17	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками в парах.	1	Ходьба и бег с изменением направления и скорости. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Что такое волейбол? Повторить разметку площадки, расстановку игроков и переход игроков. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком. Перемещение в стойке волейболиста приставным шагом. Перемещение в стойке волейболиста скрестным шагом. По сигналу учителя игрок выполняет бег с касанием всех линий параллельных лицевой линии поочередно с обязательным возвращением к исходной точке. <u>Подвижная игра «Салки по линиям»</u> : выбирается один водящий, игроки располагаются на линиях волейбольной площадки. Задача водящего осалить кого-либо из игроков, перемещаясь только по линиям. По свистку водящий начинает игру.		
18-19	Передача мяча сверху и передача мяча снизу двумя руками двумя руками над собой	2	Ходьба, бег с остановками по сигналу. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Прыжки с места и с шага. Броски н/мяча в парах: а) двумя руками от груди; б) двумя руками из-за головы; в) одной рукой из-за головы; г) одной рукой, стоя противоположным боком по направлению броска. Броски н/мяча двумя руками над собой.		

		<p>Специальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски и ловля мяча в стойке волейболиста для передачи двумя руками сверху; - после броска выполнить передачу двумя руками сверху; - выполнение передачи двумя руками сверху несколько раз без перерыва. <p>Упражнения с использованием подвешенного мяча.</p> <p><u>Подвижная игра «У кого меньше мячей»:</u> играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу взрослого игроки перебрасывают мячи на площадку противника способом двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго сигнала меньше мячей. Эстафеты с мячами.</p>		
		<p>Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие силы: ходьба на руках, ноги на полу;</p> <p>ходьба на руках, партнер держит ноги. Бег «елочка».</p> <p>Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).</p> <p>Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).</p> <p>У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.</p> <p>Передача мяча партнеру (расстояние между игроками около 4 м).</p> <p><u>Подвижная игра «Ловишка в кругу»:</u> дети становятся в круг, водящий в центре. Дети перебрасывают волейбольный мяч друг другу (через круг, стараясь выполнить приём мяча снизу; водящий в это время</p>		

			старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребёнком, который бросал мяч. Упражнения на расслабление.		
20 21	Техника выполнения нижней прямой подачи мяча. Техника перемещений в сочетании с приемами мяча.	2	Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Развитие силовых качеств. Ознакомить с техникой нижней прямой подачи. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения: 1. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха. 2. Имитация подбрасывания мяча (без удара). 3. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. 4. Нижняя подача с близкого расстояния в стену. 5. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. 6. Поддачи через сетку с укороченного расстояния. <u>Подвижная игра «Перестрелка»</u> . Прыжки через короткую скакалку. Дыхательные упражнения.		
22	Совершенствование техники приема и передачи мяча, нижней подачи, тактику свободного нападения.	1	Ходьба и бег. ОРУ в движении с волейбольными мячами. Специальные беговые упражнения. Повторить технику передачи двумя руками сверху над собой и двумя руками снизу. Учебная игра		
23	Повторение основных стоек и перемещений волейболиста. Обучение техники верхней передачи.	1	Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Повторить зоны на площадке, расстановку и переход игроков. Подвижная игра «Перестрелка»		
24	Броски и ловля волейбольного мяча	1	Ходьба и бег с изменением скорости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля волейбольного мяча		

			в парах: от головы; снизу двумя руками; из-за головы с ударом об пол. Бросок мяча вверх на разную высоту и ловля мяча над головой. Ловля мяча над головой мяча, брошенного партнером. То же, но стоя через сетку. То же, но после перемещения. Учебная игра в пионербол.		
25	Приём и передача мяча сверху и снизу. Работа с мячом возле стены, самостоятельно и в парах.	1	Ходьба и бег с изменением скорости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски теннисного мяча в стену одной рукой, ловля двумя; бросок в стену и ловля после отскока от пола. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру. Игровые задания. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
26	Нижняя боковая подача.	1	Ходьба и бег по линиям волейбольной площадки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча правой и левой рукой из-за головы партнеру. Подводящие упражнения: а) подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вниз-назад; б) подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара правой. Выполнять, стоя в 4 м от стены, после отскока ловить мяч; в) то же, но в парах: стоя на боковых линиях площадки, партнеры выполняют подачи друг другу. В парах, стоя через сетку с расстояния 3 – 6 м: 1-й выполняет нижнюю боковую подачу, 2-й игрок ловит мяч двумя руками (смена после серии подач). Подвижная игра «Поддай и попади». Учебная игра. Упражнения на дыхание.		
27	Верхняя Передача мяча двумя	2	Ходьба и бег с изменением скорости. ОРУ. Специальные		

28	руками в парах		беговые упражнения. Броски теннисного мяча в стену одной рукой, ловля двумя; бросок в стену и ловля после отскока от пола. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.		
29 30	Закрепление обучения технике игры в волейбол. Основные ошибки, как их исправить.	2	Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения игрока на площадке. Взаимодействия игроков на площадке. Игровые упражнения в тройках для розыгрыша мяча: одна команда выполняет подачу, вторая – розыгрыш мяча в 3 касания. Подвижная игра с передачей мяча. Учебная игра.		
31 32	Волейбол. Совершенствование и учёт выполнения ранее изученных технических приёмов волейбола.	2	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с элементами пионербола. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в пионербол.		
ИТОГО:		16			

III четверть (20 часов)

Раздел программы: Гимнастика (11 часов)

33	Нарушение осанки. Предупреждение плоскостопия».	Формирование привычки к здоровому образу жизни. Дать понятия “осанка”, “плоскостопие”, познакомить с методами самоконтроля и коррекции осанки, нарушения свода стопы; Разъяснить их отрицательные последствия; развивать способности к анализу и синтезу, отрабатывать умения вести диалог, обосновывать правила гигиены; Воспитывать потребности в гигиенических знаниях.	Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Упражнения для профилактики плоскостопия с теннисными мячами. Группировка из различных и. п. Игра на внимание. Теория: основные признаки нарушения осанки. Уметь определять нарушения осанки. Характеризовать меры профилактики по нарушению осанки. <u>Лабораторная работа:</u> 1. Поднять правую руку, левая опущена, сцепить руки в замок за спиной, поменять положение рук, повторить. Если это упражнение одинаково легко выполняется с левой и с правой рукой, значит, нет нарушений осанки. 2. Встать спиной к стене так, чтобы пятки, голени, таз и лопатки касались стены. Между стеной и поясницей попробовать просунуть кулак. Если он проходит – нарушение осанки есть, если проходит только ладонь – осанка нормальная. Вывод.	1		
34	Совершенствование техники стойки на лопатках	Усовершенствовать технику выполнения стойки на лопатках. Научиться самостоятельно выполнять стойку на	Ходьба и бег. ОРУ с резиновыми мячами. Специальные беговые упражнения. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках с помощью партнера. То же выполнить самостоятельно. Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине. «Мост»	1		

		лопатках	из и.п. – лежа на спине. эстафеты с элементами гимнастики.			
35	Простые и смешанные висы и упоры	Научиться выполнять простые и смешанные упоры и висы	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. упражнения у г/стенки. Повторить простые и смешанные висы и упоры, изученные ранее. Перемещения занимающихся на гимнастических снарядах в этих положениях. Эстафеты с использованием перемещений в упорах. Упражнения на расслабление.	1		
36	Упражнения в равновесии	Научиться выполнять упражнения на развитие равновесия	Совершенствовать способность сохранять равновесие, развивается точность и тонкая координация движения	1		
37	ОРУ с набивными мячами. Обучение технике опорного прыжка через гимнастический козел.	Научиться выполнять общеразвивающие упражнения с набивными мячами и опорный прыжок	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок: из упора стоя на мостике перед козлом в ширину выполнить 2— 3 прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью. Выполнение опорного прыжка с 3 – 5 шагов разбега. Игра на внимание.	1		
38	Упражнения на равновесие	Научиться выполнять упражнения на равновесие	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки через г/скамейку, стоя боком, толчком двумя. Упражнения в равновесии: а) «ласточка»; б) ходьба приставным шагом вперед, правым и левым боком; в) ходьба с выполнением 2 – 3 невысоких прыжков; г) ходьба с перешагиванием через гимнастическую палку; д) ходьба с махами на каждый шаг и хлопками под ногой.	1		
39	Осанка. Профилактика нарушений осанки.	Научиться держать осанку правильно	Ходьба и бег. ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке.	1		

			Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки у стены. Игры «Ходим в «шляпах», «Совушка», «Слушай внимательно».			
40	Переноска груза и передача предметов	Научиться выполнять переноску груза и передачу предметов	Ходьба и бег. ОРУ. Упражнения в парах с набивными мячами (2 кг). Развитие силы и ловкости. Передача нескольких предметов в кругу (кегли, баскетбольные мячи, обручи и др.). Передача набивных мячей: в шеренге; в колонне. Переноска набивных мячей: а) в руках перед собой (держат снизу); б) сбоку под рукой; в) на голове (с помощью рук). Переноска гимнастической скамейки вдвоем, взяв скамейку за концы. Переноска одного двумя (сидящего на руках; с поддержкой под руки и колени).	1		
41	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	Научиться проходить через препятствия	Ходьба и бег. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие ловкости и быстроты. Подлезание под препятствие: в обруч; натянутый на разной высоте шнур (низко пригнувшись; по-пластунски); под гимнастическим козлом; под невысоким барьером. <u>Подвижные игры с подлезанием и лазанием</u> «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролик» <i>Играем:</i> I ВАРИАНТ На одной стороне площадки ставятся дуги (или обручи). На противоположной стороне ставится стул дом сторожа, на стуле сидит воспитатель. Между домом и клетками кроликов – луг. 4–5 детей становятся в кружки. «Кролики сидят в клетках», – говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож	1		

			<p>подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают в обруч (под дугу), бегают, прыгают. «Бегите в клетки», – говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова пролезая в обруч (дугу). Затем сторож вновь выпускает кроликов, и игра повторяется.</p> <p>II ВАРИАНТ</p> <p>На одной стороне площадки ставятся дуги (высота 50 см), около каждой из них располагаются дети небольшими группами. «кролики сидят в клетках», – говорит воспитатель, дети присаживаются на корточки. Воспитатель, выполняющий роль сторожа, поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов. Они подлезают под дуги, бегают и прыгают по всей площадке. Неожиданно воспитатель говорит: Бегите домой!» Кролики бегут к своим клеткам и снова подлезают под дуги.</p> <p>Игра повторяется несколько раз.</p>			
42	Преодоление препятствий	Научиться преодолевать препятствия	<p>Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Развитие силы и выносливости. Перелезание через гимнастические скамейки, установленные друг на друга; через гимнастического козла; пройти «болото»; лазанье по гимнастической стенке; прыжки через предметы. Эстафеты с преодолением препятствий и передачей предметов.</p>	1		
43	Гимнастика. Круговая тренировка, эстафеты с элементами гимнастики.	Научиться выполнять эстафеты с элементами гимнастики	<p>Ходьба и бег с изменением скорости и направления по ориентирам. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты: а) прыжки, мяч зажат голеностопными суставами; б) «Передал – садись»; в) прокатить мяч «змейкой» между фишками; г) прыжки на фитболе;</p>	1		

			<p>д) пройти по г/скамейке, перешагивая через предметы;</p> <p>е) прыжки через г/скамейку толчком двумя с опорой руками о г/скамейку (5 прыжков);</p> <p>ж) бег прыжками через скакалку; з) «переправа» в обручах; и) выполнить кувырок вперед на г/мате, обратно бегом.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>			
Раздел программы: Легкая атлетика (9 часов)						
44 45	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Научиться выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Ходьба, бег. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх).	2		
46	Спринтерский бег. Низкий старт	Научиться бегать с низкого старта	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Старты из различных исходных положений (с опорой на руки). Бег с изменением направления по сигналу учителя. Выполнение стартового положение по командам «На старт!» и «Внимание!». Многократное выполнение стартового положения обучаемыми самостоятельно. В парах – бег, преодолевая сопротивление партнёра, на отрезках 10 – 15 м. (занимающийся из положения, стоя в наклоне вперёд, упирается прямыми руками в плечо партнёра, оказывающего умеренное сопротивление). Встречная эстафета. Бег 60 метров – на результат.	1		
47	Бег. Преодоление препятствий.	Научиться выполнять бег с преодолением препятствий	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения на автопокрышках. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку (выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек). Перепрыгивания через препятствия с наступанием на них одной	1		

			ногой. Бег с преодолением естественных препятствий. Дыхательные упражнения.			
48 49	Метание малого мяча с места на дальность	Научиться метанию малого мяча на дальность	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. ТБ при метаниях мяча. Выполнение хвата малого мяча. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания. Метание малого мяча с одного шага (упражнение выполняют в парах). Подвижные игры с метанием «Снайперы», «Точно в цель». Ознакомление с правилами соревнований по метанию малого мяча. Метание мяча с разбега на результат.	2		
50	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Научиться выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Ходьба, бег. ОРУ с использованием автопокрышек. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Подвижные игры «Веребочка под ногами», «Прыжок за прыжком». правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с разбега на результат.	1		
51 52	Игры по выбору	Играть в игры	Игровые упражнения. Общеразвивающие упражнения с мячом, скакалкой.	2		

IV четверть (16 часов)

Раздел программы: Гимнастика (8 часов)

53	Висы и упоры	Научиться выполнять висы и упоры	Ходьба и бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения у г/стенки. Повторить простые и смешанные висы и упоры, изученные ранее. Упражнения на расслабление.	1		
54	Кувырок вперед	Научиться выполнять кувырок вперед	Ходьба и бег. ОРУ с обручем. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнении кувырка. Группировка в упоре присев; «качалка» - перекат вперед-назад; перекат вперед-назад – упор присев. Кувырок вперед в группировке со страховкой.	1		
55	Кувырок вперед, назад	Усовершенствовать кувырок вперед, научиться выполнять кувырок назад	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышц шеи. Перекаты назад в группировке. Лежа на спине, опускание прямых и согнутых ног за голову. Кувырок назад через плечо в упор на коленях с помощью учителя. Выполнение кувырка в медленном темпе под контролем учителя и самостоятельно.	1		
56	Совершенствование техники акробатических упражнений	Усовершенствовать изученные акробатические упражнения	Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед. Выполнение акробатической комбинации: «Ласточка» - из «ласточки» кувырок перед – перекат назад в стойку на лопатках – перекат в присед – встать прыжком прогнувшись. Акробатическую комбинацию выполнить на оценку. Упражнения на внимание и равновесие.	1		
57 58	Строевые упражнения, перестроения на месте и	Закрепить строевые приемы в движении и на месте.	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в	2		

	в движении.	Способствовать выработке правильной осанки. Воспитывать дисциплинированность.	колонну по 2, 3 в движении. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись.0			
59	Обучение технике опорного прыжка.	Обучение технике опорного прыжка через гимнастический «козёл»; - обучение технике постановки рук при отталкивании от снаряда; - развитие координационных способностей и скоростных качеств; - способствовать формированию умения общаться со сверстниками во время совместной деятельности для достижения лучшего результата; - воспитывать чувство коллективизма и товарищества.	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подводящие упражнения для опорного прыжка: а) прыжки на месте с разведением и сведением ног в воздухе; б) прыжок с возвышения с разведением и сведением ног; в) прыжки на месте с опорой руками о гимнастический «козел», сгибаясь в тазобедренных суставах и с разведением ног; г) с 2-3 шагов разбега вскок в упор присев на козла и соскок ноги врозь. Выполнение опорного прыжка с 3 – 5 шагов разбега (со страховкой учителя).	1		
60	Гимнастика с основами акробатики.	Научатся развивать гибкость разными способами и понимать значение этого качества для человека; применять полученные знания и умения для улучшения гибкости своего организма. получат возможность	Ходьба и бег. ОРУ. Повторение разновидностей кувырка вперед. Развитие двигательных качеств – гибкость с использованием метода работы в группах. Подвижная игра «Фигура – замри»	1		

		<p>научиться: выполнять разновидности кувырка вперёд; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале; бережно обращаться с инвентарём</p>				
Раздел программы: Легкая атлетика (8 часов)						
61	Обучение технике бега с низкого старта.	Научиться выполнять бег с низкого старта	<p>Ходьба, игры в ходьбе («Пень, ель, сноп»), бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Старты из различных исходных положений (с опорой на руки, спиной вперед). Бег с изменением направления по сигналу учителя. Выполнение стартового положение по командам «На старт!» и «Внимание!».</p>	1		
62	Бег. Преодоление препятствий	Научиться выполнять бег с преодолением препятствий	<p>Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку (выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек).</p>	1		
63 64	Метание малого мяча на дальность	Научиться выполнять метание малого мяча на дальность	<p>Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед, через голову назад. ТБ при метаниях мяча. Выполнение хвата малого мяча. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания, в цель на результат (по 3 попытки).</p>	2		

65 66	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Научиться выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Ходьба, бег. ОРУ с предметами (гимн/скамейка, гимн/стенка). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	2		
67 68	Игры по выбору	Играть в игры по выбору	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры: футбол, пионербол (по выбору).	2		
ИТОГО:				16		

7. Описание методического и материально – технического обеспечения образовательной деятельности

«Адаптивная физическая культура» предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкально-ритмической и спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, скакалки, обручи и др.); фонотеки с записями различных музыкальных произведений. Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно - спортивной деятельности.

Материально - техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает в себя учебно - практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование, набивные мячи, гантели, гимнастическое оборудование, скакалки, обручи, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, сетки, флажки, кегли.

Контрольно-измерительные материалы.

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5-13,0	12,9/12, 3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/13 5	170/146	190/171	125/12 0	150/126	170/151	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15	
6	Бег на 500 м	Без учета времени						

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Критерии оценивания и мониторинговые формы

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

