

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»
8а 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» 8а класс

Рабочая программа по учебному предмету Адаптивная физическая культура предназначена для обучающихся 8а 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) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. Москва: Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 2011. – Сб. 1. под редакцией В.В. Воронковой

– 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 обучающимися с интеллектуальными нарушениями.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическими 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 8а 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 8а 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) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. Москва: Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 2011. – Сб. 1. под редакцией В.В. Воронковой

– 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».

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в адаптивной школе для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

2. Общая характеристика учебного предмета

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область учебного плана Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) казённого общеобразовательного учреждения Омской области «Тарская адаптивная школа-интернат» и изучается школьниками на всех годах школьного обучения. Рабочая программа в 8а классе рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) в соответствии с годовым календарным учебным графиком и учебным планом КОУ «Тарская адаптивная школа-интернат» на 2024-2025 учебный год.

4. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

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, соблюдении требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять 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;
- совместно 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 программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Лёгкая атлетика (20 ч)

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Гимнастика с элементами акробатика (14 ч)

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

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: наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

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.

Подвижные и спортивные игры (24 ч)

Мини-футбол (9 часов). Ознакомление с правилами и, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.

Баскетбол(8 часов). Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Волейбол (7 часов). Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Верхняя прямая подача, боковая подача. Прямой нападающий удар в прыжке. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- 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 пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Лыжная подготовка (10ч)

Выполнение команд в строю: «Льжи положить!», «Льжи взять!».

Попеременный двухшажный ход. Подъём скользящим шагом (крутизна 4—6°), «ёлочкой», «лесенкой», спуск в высокой стойке со склона 4—6°, длиной 30—40 м. Поворот переступанием в движении. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 30—40 м (3—5 повторений за урок).

Передвижение на лыжах до 2 км. Игры на лыжах: «Быстро в строй!», «Кто дальше уедет», «Завладей палкой». Торможение «плугом».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила ухода за лыжами и обувью;
- как оказать помощь при обморожении.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять все изученные команды в строю;
- координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 60—100 м;
- преодолевать спуск в высокой стойке на склоне крутизной 4—6° и длиной 30—40 м;

преодолевать на лыжах дистанцию до 2 км.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Содержание разделов.

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	10	
5	Спортивные игры	24	
	Итого:	68	

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 (5 часов)					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения»	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы знаний техники кроссового бега. Основы знаний бега по выражу.		
2	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе.	1	Продолжительная ходьба и бег (20-30 мин.) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с бегом, ходьбой (с различным положением рук, с предметами, снарядами).		
3	Техника высокого старта.	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Выбегания из различных положений. Техника высокого старта: объяснение и показ. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» Выбегание с высокого старта, с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего. Бег с ускорением 3 серии по 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижная игра «Вызов номеров». Подготовка. Построить играющих в две колонны. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей		

			<p>чертится линия финиша.</p> <p>Содержание игры. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Учитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.</p> <p>Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову учителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко.</p>		
4	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой.	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 серии по 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Создание условий для закрепления у обучающихся представлений о технике выполнения переменного бега, чередования с ходьбой; развития физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота).		
5	Бег в равномерном темпе до 6 минут.	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 серии по 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Создание условий для выполнения бега в равномерном темпе, чередования с ходьбой; развития физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота).		
Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)					
6	Правила ТБ на уроках	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Игра на		

	гимнастики.		внимание.		
7	Строевые приемы: повороты, перестроения в шеренги, колонны на месте, в движении.	1	Совершенствование техники строевых приёмов на месте, в движении. Развитие познавательной активности, внимания, мышления, инициативы.		
8	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Разучить комплекс упражнений на гимнастической скамейке; Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей; Подвижная игра «Кошка и мостик». Дыхательные упражнения.		
9	Совершенствование техники выполнения упражнений «гимнастический мост», «стойка на лопатках».	1	Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование. Формирование практических умений. Повторение перекатов в группировке. Повторение стойки на лопатках и «моста» из положения лёжа. Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Кошка и мостик». Дыхательные упражнения.		

10	Подтягивание на перекладине.	1	Развитие силы мышц рук, плеч, туловища. Совершенствование умений обучающися по теме «Подтягивание на перекладине». Развитие гибкости и силовых качеств. Формирование правильной осанки.		
Раздел программы: Спортивные игры, Мини- футбол (6 часов)					
11	Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми	1	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом урока. Требования безопасности во время проведения урока. Игры с догонялками, игры с перебежками, игры с мячом, эстафеты. Баскетбол: ведение мяча передача, бросок. Волейбол: передача, подача, нападающий удар Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании урока.		
12	Мини-футбол. Остановка и передача мяча различными способами.	1	Изучить технику передачи и остановки мяча различными способами. Получить навыки владения мячом. Учебная игра в мини-футбол.		

13	Совершенствование техники ведения, передач, остановки мяча; ударов по мячу ногами.	1	<p>Формирование у учащихся навыков удара по неподвижному мячу. Отработка навыков ведения мяча по кругу. Совершенствование техники удара по катящемуся мячу и остановка мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты, ловкости и точности удара.</p> <p>Способствовать развитию технико-тактических навыков игры в футбол.</p>		
14	Остановка мяча подошвой и удар внутренней, внешней стороной стопы и носком в движении и на месте	1	<p>Совершенствование техники остановки катящегося мяча. Обучение технике ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Развитие двигательных скоростно-силовых качеств.</p>		
15	Удары по неподвижному мячу	1	<p>Совершенствование основных элементов игры в футбол. Обучение технике ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Чеканка мяча.</p>		
16	Совершенствование техники ударов по мячу и остановки мяча.	1	<p>Отработка ударов по мячу из различных положений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары на точность правой ногой - удары на точность левой ногой - силовой удар правой ногой по мячу, находящемуся в 		

		<p>воздухе. -силовой удар правой ногой по мячу, находящемуся в воздухе. Остановка катящегося и летящего мяча.</p> <p>Народная игра «Выбей мяч из круга»</p> <p>Участники игры встают в круг на расстоянии двух шагов друг от друга, руки держат за спиной. Водящий встает в центр, кладет мяч на землю и, ударяя ногой по нему, старается выкатить из круга. Играющие не пропускают мяч, отбивают его ногами водящему. Кто пропустит мяч, тот идет водить.</p> <p>Правила</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Играющие не должны касаться мяча руками. 2. Мяч игрокам разрешается отбивать так, чтобы он катился по земле. 3. Водящему не разрешается отходить от центра круга дальше чем на два шага. <p>Указания к проведению</p> <p>В игре принимают участие не более 10 человек. Участникам нужно помнить, что мяч нужно подталкивать внутренней стороной стопы или носком. Нельзя сильно ударять по мячу. Если играющие хотят остановить мяч, прежде чем его передать водящему, лучше это сделать внутренней стороной стопы или подошвой, приподняв носок.</p> <p>Вариант игры</p> <p>Участники так же, как и в предыдущей игре, встают в круг, но спиной к центру. Водящих должно быть несколько человек, но не более 4.</p> <p>Цель игры — не пропустить мяч в круг.</p> <p>Источник: https://allforchildren.ru/games/active2-16.php</p>			
	ИТОГО:	16			

II четверть (16 часов)

Раздел программы: Легкая атлетика (5 часов)

17	Легкая атлетика. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1	<p>Совершенствовать технику ходьбы в разном темпе</p> <ul style="list-style-type: none">- учить выполнять элементарные движения в различном темпе;- развивать чувство ритма, ловкость, координационные способности, умение согласовывать движения;-воспитывать чувство уверенности в своих силах, преодоление скованности движения. <p>Воспитание сотрудничества, мотивов здорового образа жизни, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p>		
18	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	<p>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. Подвижные игры «Земля-Вода», «Кто дальше прыгнет». правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с разбега на результат.</p>		

19	Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание».	1	Развитие навыков учащихся при овладении техническими элементами прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Научить учащихся прыжку в высоту с разбега способом «перешагивания». Способствовать развитию координационных и скоростно-силовых качеств применительно к прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивания». Способствовать воспитанию смелости, решительности характерных для прыжков в высоту с разбега. Содействовать усвоению учащимися знаний о фазах прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».		
20	Бег с препятствиями.	1	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; перетягивание каната. Эстафеты с преодолением препятствий и передачей предметов. Народная игра «Выбей из круга»		
21	Прыжки через скакалку в движении.	1	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам через скакалку. Применение изученных упражнений в изменяющейся обстановке. Развитие прыгучести, ловкости, внимания, координации движений. Умение выполнять прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения в соответствии с требованиями учителя,		

			выполнение движений по залу (ходьба, бег, прыжки);		
22	Метание малого мяча в цель.	1	Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед, через голову назад. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания, в цель на результат (по 3 попытки). Метание малого мяча в цель из положения лежа.		
Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)					
23	Лазанье по канату.		Ходьба, бег. ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по канату. Эстафеты с лазанием. Подвижная игра «Вызов номеров».		
24	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий.		Обучение техники хождения по гимнастической скамейке: -ходьба по скамейке руки в стороны. -ходьба по скамейке в упор на коленках. - ходьба с мячом в руках, ходьба на носках. Ходьба по полу по начертанной линии. ТБ при ходьбе по гимнастической скамейке.		
25	Комплексы упражнений с гантелями.		Изучение упражнений с гантелями, правильной технике их выполнения. Освоение различных техник исполнения упражнений с гантелями. Выполнение упражнений с собственным весом – отжимания, приседания,		

			подтягивание на перекладине.		
26	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		<p>Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> -поднимание туловища лежа на спине с согнутыми ногам. - выполнение движения без скручивания корпуса (если тело остается в прямом положении, пресс работает в статическом режиме). - поднимание верхней части корпуса, без отрыва спины. - упражнение «велосипед». - упражнение «Планка» (длительность воздействия) - подъем коленей в висе на перекладине. - ножницы (упражнение на проработку нижнего пресса). - боковая «Планка». - одновременный подъем рук и ног. - «уголок» на «шведской стенке». 		
27	Гимнастика с элементами акробатики.		Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование.		

			<p>Дальнейшее повторение и совершенствование элементов акробатики;</p> <p>Отработка чёткости выполнения комбинации из освоенных элементов акробатики.</p> <p>Воспитание аккуратности, артистичности, умения выполнять коллективные действия;</p> <p>Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.</p>		
Раздел программы: Спортивные игры, баскетбол (6 часов)					
28	Ловля и передача мяча, ведение и броски мяча в корзину		<p>Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.</p> <p>Обучение ловле мяча с последующим ведением и обводкой препятствий.</p>		
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		<p>Разминка: ходьба, бег с изменением направления.</p> <p>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.</p> <p>Объяснение и показ техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. При ловле мяча всегда выходим к нему на встречу, руки свободно вытянуты чуть вперед. Расставленные палицы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Надо внимательно следить за полетом мяча и как только он коснется пальцев, сжать его, а руки согнуть в локтях. При</p>		

			<p>передаче замахом служит широкое петлеобразное движение мячом вниз – к себе – вверх, после чего мяч резко выталкивается в нужном направлении. Для ускорения полета одновременно выполняется шаг ногой в ту же сторону, другая нога, упирается в пол, резко выпрямляется, туловище и плечи движением вслед за мячом усиливают передачу, увеличивая дальность полета.</p> <p>1. Выполнение упражнения в парах.</p> <p>2. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой. Создание ошибочной ситуации ведения мяча. Дети находят типичные ошибки и ищут пути их исправления.</p> <p>3.. Выполнение ведения мяча в парах.</p>		
30	Ведение мяча с обводкой препятствий		<p>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.</p> <p>Упражнения на месте с мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча в полном приседе; - ведение мяча на месте правой, левой рукой; - перевод мяча перед собой. <p>Упражнения в движении:</p>		

			<ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча в движении по прямой; - ведение мяча с изменением направления (по волейбольным линиям, обводя фишки); - ведение мяча во встречных колоннах. 		
31	Техника ведения мяча. Бросок мяча в корзину.		<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача в парах на разной дистанции; - передача в парах из положения сидя; - передача мяча в парах на шаге вперёд, ловля на шаге назад. - ведение мяча по прямой левой, правой рукой; - обводка фишек левой, правой рукой- - ведение мяча в движении левой и правой рукой вокруг своего напарника <p>Эстафета с ведением баскетбольного мяча и передача в стену. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Заказной».</p>		
32	Ловля и передача мяча после отскока от пола		<p>Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подбросить мяч двумя руками. Поймать одной рукой, 		

		<p>поочередно правой и левой рукой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бросок мяча вверх – сесть на ноги врозь, поймать мяч; бросок мяча вверх – встать, поймать мяч. <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Игроки, стоя напротив друг друга на расстоянии 2 м, выполняют передачу двумя руками от груди двумя мячами одновременно. - Игроки, стоя напротив друг друга на расстоянии 2 м, выполняют передачу одной рукой от плеча двумя мячами одновременно. <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Встать по парам. Повторить бросок мяча двумя руками от груди (2-3 повторений). Бросок мяча одной рукой (2-3 повторений). Бросок мяча из-за головы (2-3 повторений).</p> <ul style="list-style-type: none"> - так, ребята, еще какую передачу мяча можно сделать, чтобы обмануть соперника? - стоя на небольшом расстоянии от стены, бросить мяч с таким расчетом, чтобы поймать - стоя на небольшом расстоянии от стены, бросить в неё мяч с таким расчетом, чтобы поймать его после отскока от пола на уровне колен, делая шаг вперед. - те же упражнения только с парами и в движении. <p>Учебная игра в баскетбол с использованием элементов ловли и передачи мяча после отскока от пола</p> <p>Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Пятеро игроков образуют круг, шестой игрок – водящий, располагается в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнёров, кроме соседей слева и справа. Водящий каждый раз</p>		
--	--	--	--	--

			<p>пытается помешать передаче или перехватить мяч. <i>Правила игры.</i> Если водящему удаётся перехватить мяч, то он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.</p>		
33	Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях.		<p>Разминка: ходьба, бег с изменением направления. ОРУ с баскетбольными мячами. Развитие выносливости. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра на внимание «Минутка»</p>		
ИТОГО:		16			
III четверть (20 часов)					
Раздел программы: Легкая атлетика (5 часов)					
34	Метание набивного мяча.	1	<p>Метание набивного мяча весом (юноши 3 кг., девушки 2 кг.) двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной до 10 м.</p>		
35	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	<p>Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): комплекс упражнений на верхний плечевой пояс; упражнения в парах с малыми мячами; метание в горизонтальную и вертикальную цель; п/игра с соблюдением правил. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 12-14 метров. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.</p>		

36	Метание малого мяча на дальность.	1	<p>Метание теннисного мяча. Повторение техники метания теннисного мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель. Ходьба, ходьба со сменой направления движения (подвижная игра «Стоп! Хлоп! Раз!»), бег. ОРУ в движении. 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 мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Закрепление техники метания теннисного мяча.</p> <p><u>Подвижная игра «Мяч с притопыванием»</u></p>		
37	Прыжок в длину с места.	1	<p>Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. 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.</p> <p><u>Подвижная игра «Кто дальше прыгнет?»</u></p>		
38	Тестирование. Развитие скоростно-силовых качеств круговым методом.	1	<p>Развитие скоростно-силовых качеств круговым методом.</p> <p>Станция №1 - И.П. – лёжа на спине, руки за голову, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях. Поднимание туловища.</p> <p>Станция №2 - И.П. – упор лёжа отжимание.</p>		

			<p>Станция №3 И.П. – ноги на ширине стопы, руки за голову. Приседания в быстром темпе.</p> <p>Станция №4 - Прыжки на скакалке.</p> <p>Станция №5 И.П.- Вис на гимнастической стенке, поднятие ног до угла 90о</p> <p>Станция №6 И.П.- лёжа лицом вниз, руки за голову пальцы в замок. Поднять туловище, руки за головой, ноги прямые и вернуться в И.П.</p> <p>Станция №7 И.П. – сидя на корточках. Выпрыгивание вверх из исходного положения (с набивным мячом) упор присев.</p> <p>Станция №8 И.П.- сидя верхом на скамейке - встать поочерёдно ногами на скамейку - сойти со скамейки и вернуться в И.П. Бросок набивного мяча на дальность. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега на результат.</p>		
Раздел программы: Лыжная подготовка (10 часов)					
39	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.	1	<p>Ознакомить с инструктажем по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.</p> <p>Научить попеременному двушажному ходу.</p> <p>Создать условия для овладения техникой попеременного двухшажного хода.</p> <p>Развивать физические качества (быстроту, выносливость) и координационные способности.</p>		

40	Совершенствование техники выполнения строевых команд на лыжах.	1	Правила поведения при передвижении с лыжами и на учебной лыжне. Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить изученные лыжные ходы при прохождении отрезков 40 – 60 м. Очистка лыж. Уход с площадки.		
41	Совершенствование техники попеременного двушажного хода	1	Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить технику попеременного двушажного хода на отрезках 40 – 60 м. Прохождение дистанции 500 м изученным ходом. Очистка лыж. Уход с площадки.		
42	Одновременный бесшажный, ход	1	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м попеременным двушажным ходом. Показ и объяснение техники одновременного бесшажного хода. Имитация ходов на месте без палок и с палками. Многократное отталкивание двумя палками (3-5 раз) без работы ног Прохождение дистанции 40-60 м. Игра: «Сильнее оттолкнись!» (обучающиеся передвигаются одновременным бесшажным ходом, стараясь сильнее отталкиваться палками и делать как можно меньше отталкиваний до финишной линии), Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1.5-2 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		
43	Одновременный одношажный ход	1	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400 – 600 м попеременным двушажным ходом. Показ и объяснение техники одновременного одношажного хода. Имитация ходов на месте без палок и		

			с палками. Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движений рук, держащих палки за середину. Одновременное отталкивание палками с толчком одной ногой. Прохождение дистанции 400-600 м. Игровое упражнение: кто лучше (быстрее) катается на «самокате»? (Скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой или ногой без лыжи). Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1.5 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		
44	Подъем лесенкой и торможение плугом.	1	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: с небольшого разбега проскользить на лыжах до полной остановки (упражнение выполняется поочередно па правой и левой лыже). Показ и объяснение техники подъема «лесенкой». Выполнение подъема «лесенкой» поточным методом. Показ и объяснение техники торможения «плугом» Выполнение упражнения. Прохождение дистанции до 1.5 км. Очистка лыж. Уход с площадки.		
45	Обучение технике подъема «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» и спускам.	1	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние. Показ и объяснение техники подъема «лесенкой». Выполнение подъема «лесенкой» поточным методом. Прохождение дистанции до 500 м. Очистка лыж. Уход с		

			площадки.		
46	Преодоление спусков и подъемов.	1	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Повторение техники спуска в низкой стойке. Игра «Слалом» (выполнение спуска в низкой стойке, преодолевая ворота из лыжных палок). Прохождение дистанции до 1000 м. Очистка лыж. Уход с площадки.		
47-48	Прохождение дистанции до 2 – 3 км	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Прохождение дистанции до 2 - 3 км в равномерном темпе, сочетая изученные лыжные ходы. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		
Раздел программы: Спортивные игры, волейбол (5 часов)					
49	Стойки и передвижения волейболистов.	1	Разминка: ходьба, бег, ОРУ в движении. Развитие быстроты. Челночный бег 5 х 6 м. Ознакомление с высокой и средней стойками игрока. <i>Подготовительные упражнения:</i> - Прыжки с продвижением вперед. - Ускорения из различных и.п. <i>Подводящие упражнения:</i> - Многократное принятие изучаемой стойки. - Принятие стойки из различных исходных положений (и. п.) (основная стойка (о. с.) – стойка ноги врозь, приседа и т. д.).		

			<p>- Принятие стойки после различных перемещений.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Перемещение (бег лицом, спиной вперед, приставными шагами) в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения - Перемещение из различных и. п. с ловлей мяча, наброшенного партнером. <p>Подвижная игра «Салки». Любая ограниченная площадка (границы устанавливает учитель, в зависимости от количества участников игры). Выбирается или назначается «Салка», задача которого догнать любого игрока и запятнать (коснуться) его, если он не принял (не успел принять) заданную учителем стойку. Запрещено игрокам выходить за пределы площадки. Осаленный игрок становится «салкой» и игра продолжается.</p> <p>Ходьба в медленном темпе</p>		
50	Передача мяча двумя руками сверху	1	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ в парах. Развитие координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания от скамейки в упоре лежа. - Отжимания на кулаках в упоре стоя от стены. - Отжимания с хлопком в упоре стоя от стены. - Ходьба на руках, ноги на полу. <p>Объяснение и показ техники передачи двумя руками сверху.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Броски набивного мяча над собой и ловля. Ловить мяч на пальцы, после ловли мяч вниз не опускать. - Перемещения приставными шагами правым и левым 		

боком, лицом и спиной вперед.

Подводящие упражнения:

- Имитация техники передачи мяча двумя руками сверху.
- В парах. Один игрок подбрасывает мяч вверх и передачей двумя руками сверху посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. *Надо следить, чтобы после подбрасывания мяча ученик присел, принял стойку, выполнил все необходимые движения и правильно отразил мяч пальцами на уровне лица, потому что это очень важный момент в обучении передачи.*
- В парах. Один игрок набрасывает мяч партнеру, который передачей двумя руками сверху возвращает мяч обратно.

Основные упражнения:

- Передача двумя руками сверху в парах
- Первая передача над собой, вторая партнеру.
- После передачи мяча партнеру выполняется поворот на 360°.
- После передачи мяча партнеру выполняется приседание и касание пола руками.
- Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку.

Игра «Мяч в воздухе». Команды располагаются в кругах, водящий — в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержат его в воздухе.

Правила. Как только мяч коснется земли, водящего

			<p>заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. Нельзя касаться мяча больше одного раза.</p> <p>Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же, как и кистью.</p> <p>Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.</p> <p>Учебная игра</p>		
51	Передача и прием мяча сверху и снизу.	1	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с волейбольными мячами. Развитие ловкости.</p> <p>Объяснение и показ техники передачи двумя руками снизу.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - В парах: броски и ловля набивного мяча (1 кг) в средней и низкой стойках. - Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (весом 1 кг) и, не сгибая рук, бросить его обратно (при этом игрок, наклоняется назад). <i>В дальнейшем упражнение нужно выполнять после бега вперед и остановки.</i> - Бег с набивным мячом в руках, остановка двойным шагом и бросок мяча снизу прямыми руками в стену. <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прием снизу подвешенного волейбольного мяча, стоя на месте. - Прием снизу мяча, брошенного партнером (стоя на месте и после перемещения). <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в 		

			<p>движении приставными шагами вдоль стены.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Жонглирование мячом - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу. - В парах. Один игрок передачей двумя руками сверху посылает мяч партнеру так, чтобы тот принимал мяч снизу двумя руками. <p>Эстафеты с волейбольным мячом. Дыхательные упражнения</p>		
52	Верхняя прямая подача.	1	<p>Разминка с волейбольным мячом в парах. Обучение технике прямой подачи. Развитие силы ударного движения правой (левой) руки. Броски набивных мячей различного веса и размера с акцентированным выбросом. Прием и передачи волейбольного мяча в парах сверху двумя руками и снизу. Нижняя прямая и боковая подачи через сетку. <u>Игра в подвижную игру «Точная подача».</u></p>		
53	Совершенствование прямого нападающего удара через сетку	1	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с набивными мячами. Перемещения игрока в средней и высокой стойке лицом и спиной вперед, приставными шагами.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - С резиновым амортизатором: амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед-вверх. То же, но из-за головы. - Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. - Подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой 		

			<p>руки вверх-вперед.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Имитация подбрасывания мяча (без удара). - Верхняя подача с близкого расстояния в стену. - Верхняя подача в сетку. <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Верхняя прямая подача через сетку с близкого расстояния. - Верхняя подача через сетку с места подачи. <p>Учебная игра.</p> <p>Упражнения на расслабление</p>		
IV четверть (16 часов)					
Раздел программы: Легкая атлетика (5 часов)					
54	Челночный бег 3x10		<p>Формирование у обучающихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа: правила бега в парах; комплекс разминки с предметами; правила челночного бега с предметами; бег на результат; п/игры с мячом</p>		
55	Бег на короткие дистанции (60 метров, стартовый разбег)		<p>Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4x6 м.</p>		
56	Бег на скорость 100 метров		<p>Техника старта: «На старт!» Перед линий ставится опорная нога, назад толчковая, противоположная рука вперед, голова прямо, масса тела частично перенесена на впереди стоящую ногу; По команде «Внимание!» наклон</p>		

			туловища вперед, колено сгибается, задняя нога на носок; «Марш!» бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками;		
57	Прыжки в длину с места, с разбега		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. Контроль движения рук и ног в полете.		
58	Метание мяча на дальность с разбега		Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение специальной разминки, проверка д/з; проведение техники тестирования метания мяча на дальность с разбега;		
Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)					
59	Строевые приёмы: повороты, перестроения в шеренге, колонне на месте, в движении	1	Ходьба и бег. ОРУ с обручем. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения.		
60	Подтягивание на высокой перекладине	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Повышение уровня подготовленности обучающихся при овладении технических элементов выполнения подтягивания на высокой, низкой перекладине.		

61	Эстафетный бег 4x30м. на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 9x2 –серии.	1	Изучение и закрепление техники выполнения упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Укрепление сердечно-сосудистой дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.		
62	Подъем туловища из положения лежа на время. Прыжки через скакалку на скорость.	1	Поднимание туловища из положения лёжа». Формирование умения в развитие навыка при выполнении упражнения пресс. Совершенствование упражнения пресс. Развитие скоростно - силовых качеств и ловкости.		
			Раздел программы: Спортивные игры		
63	Футбол. Остановка мяча подошвой и удар внутренней, внешней стороной стопы и носком в движении и на месте.	1	Закрепление техники передач мяча, ведение мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча. Развитие в ходе игры ловкости, скорости, координации движений.		
64	Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу.	1	Отработка ударов из различных положений. Удары на точность правой ногой. Удары на точность левой ногой. Силовой удар правой ногой по мячу, находящемуся в воздухе. Силовой удар левой ногой по мячу, находящемуся в воздухе.		
65	Футбол. Обманные движения, финты, уклонь.	1	Отработка ударов по воротам с обводкой противника. Учебная игра по упрощенным правилам с закреплением изученных ударов по воротам.		
66	Баскетбол. Командные действия игроков в нападении.		Командное нападение. Тактические действия в нападении. Обучение навыкам владения элементами техники баскетбола. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча.		

67	Баскетбол. Командные действия игроков в защите.		Командная защита. Тактические действия в защите. Обучение навыкам владения элементами техники баскетбола. Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча.		
68	Волейбол. Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите.		Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Отработка техники верхней передачи в условиях приближённых к игре. Развитие ловкости, быстроты реакции и координационной точности движений и игрового мышления. Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование защиты от нападающего удара противника через сетку. Силовая подготовка.		

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 адаптивная 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.

(8 класс)

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	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.

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 8 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 8 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 8 классе

- бег 60 м;
- 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 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 8 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.

--	--	--	--	--