**1. Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 5-8 класс ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

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

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

3. Учебный план отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

4. Адаптированная образовательная программа отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

Цель обучения

- максимальное включение учащихся в образовательный процесс по овладению двигательными действиями;

- формирование доступных им двигательных умений (предметно-практической);

- развитие двигательных действий и умений в навык;

- формирование интереса к уроку.

Основные задачи:

- овладение двигательными действиями, умениями;

- формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление;

- подвижность и скоординированность действий;

- ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

- выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

- правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;

- метаниям, броскам и ловле мяча;

- преодоление различных препятствий;

- действия под руководством учителя в подвижных играх;

- эластичность связочного аппарата, подвижность суставов;

- формирование потребности и умения систематически самостоятельно заниматься физической культурой;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Данная программа составлена на основе изучения и анализа научно - методической литературы, программно-методических материалов, а также на основе педагогического наблюдения, изучения детей со сложной структурой дефекта и коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими тяжелую умственную отсталость, в условиях школы. Что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Для того, чтобы обучающиеся усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом, подбираются такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей обучающихся является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные, знакомые упражнения, поэтому при планировании уроков предусматривается разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Обучение носит наглядно-действенный характер. На первом этапе учитель проявляет максимальную активность, демонстрируя ребенку упражнения, предметы, показывая ему способ действия с ними, сопровождая действия речью. Затем действия осуществляются совместно. Один из основных приемов обучения является «раздельное освоение двигательных действий». При этом учитель постоянно комментирует выполняемые действия, используя свою речь в качестве стимулирующего средства для побуждения ученика к действиям. Далее педагог учит выполнять действия по подражанию. Следующим этапом является выполнение действия по образцу. Затем осуществляется выполнение задания по инструкции.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Коррекционный курс «Адаптивная физическая культура» является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 5-8 классах отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физической культуры» учебного плана, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы.

Содержание обучения направлено на развитие: прикладных умений и навыков, игры и игровых упражнений, координационных способностей, скоростных и силовых способностей, формированию познавательных способностей, социальной адаптации и готовности к обучению. Содержание обучения разнообразно, что определяется многообразием различных дефектов у обучающихся.

Учебный план.

5 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Физическая подготовка | 36 |
| Коррекционные подвижные игры | 16 |
| Лыжная прогулка | 8 |
| Велосипедная подготовка | 8 |
| Итого | 68 |

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Кол-во часов |
| Знания о физической культуре | 2 |
| Легкая атлетика | 9 |
| Спортивные игры | 5 |
| Знания о физической культуре | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| Спортивные игры – волейбол | 5 |
| Способы физкультурной деятельности | 2 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| Спортивные игры - пинг-понг | 6 |
| Спортивные игры - баскетбол | 6 |
| Способы физкультурной деятельности | 1 |
| Легкая атлетика | 9 |
| **Общее количество часов** | 68 |

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Знания о физической культуре | 3 |
| Способы физ. деятельности (самостоятельная деятельность) | 3 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| Легкая атлетика | 18 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| Волейбол | 5 |
| Футбол | 9 |
| Баскетбол | 8 |
| **Итого:** | 68 |

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Знания о физической культуре | 3 |
| Способы физ. деятельности (самостоятельная деятельность) | 3 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| Легкая атлетика | 18 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| Волейбол | 5 |
| Футбол | 9 |
| Баскетбол | 8 |
| **Итого:** | 68 |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**5 класс**

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

осознание себя как гражданина России;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

эмпатия – умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;

чувство прекрасного – умение воспринимать красоту природы, бережно относиться ко всему живому; чувствовать красоту художественного слова, стремиться к совершенствованию собственной речи;

формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности, интереса к чтению;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Предметные результаты** имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

6 класс

**Личностные и предметные результаты**

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

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

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты Адаптивной Физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Минимальный уровень:**

* представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
* осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
* выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
* составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
* представление о закаливании организма;
* знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
* выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
* участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
* знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

7 класс

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Минимальный уровень:**

* представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
* выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
* составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
* представление о закаливании организма;
* знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
* выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
* участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
* знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

**Достаточный уровень:**

* знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
* самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
* составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
* планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
* самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
* применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
* подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
* самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Личностные результаты:

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

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

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

8 класс

**Личностные и предметные результаты**

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

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

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Минимальный уровень:**

* представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
* осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
* выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
* составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
* представление о закаливании организма;
* знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
* выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
* участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
* знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

**Достаточный уровень:**

* знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
* самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
* составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
* планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
* самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
* применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
* подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре
* самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

**5. Содержание учебного предмета.**

**5 класс**

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у обучающихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

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

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе.

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

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.

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

Корригирующие упражнения:

Упражнения на дыхание: правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох.

Упражнения на осанку: упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.

Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на общую и мелкую моторику: с массажными мячами- ежиками большого размера (сжимание, перекладывания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, преставления рук, повороты); со

средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).

**Коррекционные подвижные игры.** Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Подвижные игры «Паровоз», «На праздник», «Возьми ленточки», «Беги ко мне», «Перепрыгни через ручеек» и другие.

Элементы спортивных игр и упражнений

Баскетбол: удержание мяча в руках в течение пяти секунд с поддержкой, захват и отпускание мяча с поддержкой, толчок мяча от груди/тела по направлению цели с поддержкой, захват и удержание мяча в течение пяти секунд без поддержки, захват и удержание мяча продолжительное время, захват и толчок мяча от груди/тела по направлению цели без поддержки, передача мяча по кругу с поддержкой.

Пионербол: касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого; удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого, броски волейбольного мяча в сторону сетки без поддержки.

Футбол: отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения лежа, сидя, стоя с помощью взрослого, удар ногой по мячу из различных исходных положений с помощью взрослого.

Бочче: катание малого и больших шаров на различные расстояния, в указанную цель.

**Лыжная прогулка.**Организующие команды и приемы. Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Подвижные игры на санках, со снежками.

6 класс

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

―беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

―выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

―выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; ―самостоятельное выполнение упражнений;

―занятия в тренирующем режиме;

―развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о **Адаптивной Физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел **«Гимнастика»**включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

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

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

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

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.

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

**Лыжную подготовку** в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«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.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же, как и на других предметных уроках, учитель 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 учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

7 класс

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

―беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

―выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

―выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; ―самостоятельное выполнение упражнений;

―занятия в тренирующем режиме;

―развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетомзнаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

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

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

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

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.

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

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«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.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель 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 учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания.

8 класс

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

―беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

―выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

―выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; ―самостоятельное выполнение упражнений;

―занятия в тренирующем режиме;

―развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры Физическая культура, физическое воспитание.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

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

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

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

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.

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

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«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.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель 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 учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания

**6. Календарно – тематическое планирование.**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | Дата проведения | |
| По плану | По факту |
| 1 | Построения и перестроения | 1 |  |  |
| 2. | Основные движения рук, ног, туловища | 1 |  |  |
| 3. | Ходьба с изменением направления и темпа | 1 |  |  |
| 4. | Бег с остановками по сигналу | 1 |  |  |
| 5. | Преодоление препятствий при ходьбе | 1 |  |  |
| 6. | Ходьба и бег на короткие отрезки | 1 |  |  |
| 7. | Прыжки | 1 |  |  |
| 8. | Прыжки | 1 |  |  |
| 9. | Разновидности ходьбы | 1 |  |  |
| 10 | Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед |  |  |  |
| 11 | Упражнения на развитие общей моторики | 1 |  |  |
| 12 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1 |  |  |
| 13 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1 |  |  |
| 14 | Метание мяча в цель | 1 |  |  | |
| 15 | Броски мяча в парах | 1 |  |  | |
| 16 | Броски мяча в парах | 1 |  |  | |
| 17 | Подвижные игры с элементами ОРУ | 1 |  |  | |
| 18 | Подвижные игры с элементами ОРУ |  |  |  | |
| 19 | Подвижные игры с элементами ОРУ | 1 |  |  | |
| 20 | Подвижные игры с элементами ОРУ | 1 |  |  | |
| 21 | Подвижные игры с элементами ОРУ | 1 |  |  | |
| 22 | Подвижные игры с элементами ОРУ | 1 |  |  | |
| 23 | Подвижные игры с прыжками | 1 |  |  | |
| 24 | Подвижные игры с метанием мяча. | 1 |  |  | |
| 25 | Элементы спортивных игр (пионербол): броски мяча | 1 |  |  | |
| 26 | Элементы спортивных игр (пионербол): броски мяча | 1 |  |  | |
| 27 | Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча | 1 |  |  | |
| 28 | Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча | 1 |  |  |
| 29 | Элементы спортивных игр (футбол): удар по мячу |  |  |  |
| 30 | Элементы спортивных игр (футбол): удар по мячу | 1 |  |  |
| 31 | Бочче: броски и катание шаров | 1 |  |  |
| 32 | Бочче: броски и катание шаров | 1 |  |  |
| 33 | Лыжная прогулка | 1 |  |  |
| 34 | Лыжная прогулка | 1 |  |  |
| 35 | Лыжная прогулка | 1 |  |  |
| 36 | Лыжная прогулка | 1 |  |  |
| 37 | Лыжная прогулка | 1 |  |  |
| 38 | Лыжная прогулка | 1 |  |  |
| 39 | Лыжная прогулка |  |  |  |
| 40 | Лыжная прогулка | 1 |  |  |
| 41 | Подвижные игры с прыжками. | 1 |  |  |
| 42 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  |
| 43 | Работа на велотренажере | 1 |  |  |
| 44 | Работа на велотренажере | 1 |  |  |
| 45 | Работа на велотренажере | 1 |  |  |
| 46 | Работа на велотренажере | 1 |  |  |
| 47 | Работа на велотренажере | 1 |  |  |
| 48 | Работа на велотренажере | 1 |  |  |
| 49 | Работа на велотренажере | 1 |  |  |
| 50 | Работа на велотренажере | 1 |  |  |
| 51 | Броски мяча в стену двумя руками | 1 |  |  |
| 52 | Броски мяча в стену двумя руками | 1 |  |  |
| 53 | Сбивание предметов | 1 |  |  |
| 54 | Прыжки вверх | 1 |  |  |
| 55 | Прыжки вверх | 1 |  |  |
| 56 | Равновесие | 1 |  |  |
| 57 | Равновесие | 1 |  |  |
| 58 | Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами | 1 |  |  |
| 59 | Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами | 1 |  |  |
| 60 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз | 1 |  |  |
| 61 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз | 1 |  |  |
| 62 | Прыжки через предметы | 1 |  |  |
| 63 | Прыжки через предметы | 1 |  |  |
| 64 | Спрыгивание с высоты | 1 |  |  |
| 65 | Спрыгивание с высоты | 1 |  |  |
| 66 | Передача большого мяча в колонне | 1 |  |  |
| 67 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |  |
| 68 | Бег на короткие отрезки | 1 |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | По плану | | | | | По факту | |
|  | Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Техника высокого старта от 15 до 30 м. Правила финиширования. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Техника бега на спринтерские дистанции 30 и 60 м | 1 | |  | | |  | | |
|  | Техника бега с изменением направления движения 3 по 10 м. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Знания о ФК: Выдающиеся достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Техника прыжка в длину с места. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Знания о ФК: Режим дня и его основное содержание. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Техника метания на дальность. Равномерный бег до 500 и 800 м. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Техника метания мяча с разбега. Кроссовая подготовка до 10 мин | 1 | |  | | |  | | |
|  | Техника эстафетного бега. Спринт на 60 м с передачей встречной эстафеты. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 | |  | | |  | | |
|  | Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и спортивная обувь. Техника остановки и передачи мяча стопой | 1 | |  | | |  | | |
|  | Техника удара по мячу с места, по летящему мячу в цель внутренней стороной стопы. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Скоростно-силовые качества в игре футбол. Техника спорт. подготовки футболиста | 1 | |  | | |  | | |
|  | Техника ведения и отбора мяча, удары по воротам. Набивания мяча одной, двумя ногами. ОФП | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника приемов игры футбол: ведение, передачи, остановки мяча. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Т.Б. на уроке гимнастики. Строевые упражнения | 1 | | |  | | | |  |
|  | Строевые упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника лазания по канату в 3 – и приема. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Знания о ФК: Физическое развитие человека. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника упражнений на гимнастических брусьях и перекладине | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника висов и упоров на перекладине и гимнастических брусьях. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Символика олимпийских игр. Техника опорного прыжка «согнув ноги». | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника опорного прыжка «согнув ноги»: через «козла» | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника опорного прыжка «ноги врозь» | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника опорного прыжка «ноги врозь» | 1 | | |  | | | |  |
|  | Выполнение гимнастических упражнений и преодоление полосы препятствий в комбинированной эстафете. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Правила подачи в игре. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача в игре волейбол. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника приема мяча снизу. нижние подачи в игре волейбол. Правила игры в пионербол. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Передачи и приемы мяча после передвижения по площадке в игре волейбол. Правила игры в пионербол. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Одновременный бесшажный ход | 1 | | |  | | | |  |
|  | Способы ФД: подготовка к занятиям физической культурой. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Скользящий шаг. Поворот переступанием и прыжком. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход | 1 | | |  | | | |  |
|  | Одновременный двухшажный хд. Развитие выносливости. Зимние виды спорта | 1 | | |  | | | |  |
|  | Спосоы ФД: правила самонаблюдения и самоконтроль. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Скользящий шаг. Поворот переступанием. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Торможение и поворот «упором». | 1 | | |  | | | |  |
|  | Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка». | 1 | | |  | | | |  |
|  | Т.Б. на уроках спортивных игр – пинг-понг. Правила игры. Комплекс ОРУ с т. шариком и т. Ракеткой. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Стойка игрока и перемещения. Техника подачи и прием в игре слева толчком (обучение). | 1 | | |  | | | |  |
|  | Стойка игрока и перемещения. Техника подачи и прием в игре слева толчком (закрепление). | 1 | | |  | | | |  |
|  | Подача накатом справа. Техника приема подачи. Удары накатом справа(обучение). | 1 | | |  | | | |  |
|  | Подача накатом справа. Техника приема подачи. Удары накатом справа (закрепление). | 1 | | |  | | | |  |
|  | Правила игры пинг-понг. Подача и прием в игре. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Стойка баскетболиста и ведение мяча | 1 | | |  | | | |  |
|  | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч» | 1 | | |  | | | |  |
|  | Броски мяча в корзину в игре баскетбол. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 60 м. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Спринтерский бег на 30 м. Правила бега по дистанции. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Бег на средние дистанции 500 и 800 м. Развитие выносливости. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Способы ФД: Проведение физкультминутки на внимание. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Многоскоки. Прыжки в длину с места. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Метания мяча на дальность. Равномерный бег. | 1 | | | |  | | |  |
|  | Метание мяча с разбега. Подтягивание. | 1 | | | |  | | |  |
|  | Техника спортивной ходьбы на 200 м. | 1 | | | |  | | |  |
|  | Спринтерский бег 3 по 10 м. Прыжки через скакалку. | 1 | | | |  | | |  |
|  | Техника круговой эстафеты на 400 м | 1 | | | |  | | |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | По плану | | | | | По факту | |
|  | Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие» | 1 | |  | | |  | | |
|  | Правила старта. Бег на 30 м | 1 | |  | | |  | | |
|  | Правила бега по дистанции. Челночный бег 3 по 10 м | 1 | |  | | |  | | |
|  | Знания о ФК: История легкой атлетики. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Бег на средние дистанции 300 и 500 м Развитие выносливости. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Многоскоки. Прыжок в длину с места. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Техника спортивной ходьбы. Правила финиширования. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Знания о ФК: Физическая культура в современном обществе | 1 | |  | | |  | | |
|  | Метание мяча с места. П/игра: «Вышибалы» | 1 | |  | | |  | | |
|  | Метание мяча с разбега. Тестирование техники метания на дальность. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Круговая эстафета на 400м Правила эстафетного бега. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь. Техника остановки и передачи мяча стопой | 1 | |  | | |  | | |
|  | Правила игры в футбол. Способы передач и остановки мяча в игре футбол. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Правила игры в футбол. Способы передач и остановки мяча в игре футбол. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Правила игры в футбол. Способы передач и остановки мяча в игре футбол. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Правила игры в футбол. Способы передач и остановки мяча в игре футбол. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Правила аута мяча. Техника передачи мяча в движении и удары без остановки мяча по воротам. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Правила углового мяча. Игра головой. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Правила штрафного удара. Ведение мяча и удары по воротам. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Т.Б. на уроке гимнастики. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте. | 1 | | |  | | | |  |
|  | ОРУ в парах. Техника акробатики: кувырки | 1 | | |  | | | |  |
|  | Знания о ФК: Правила организации самостоятельных занятий ФК и спортом | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника опорного прыжка «согнув ноги» без снаряда. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника опорного прыжка «согнув ноги» через «козла». | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника опорного прыжка «согнув ноги». | 1 | | |  | | | |  |
|  | Акробатика. Комплекс упражнений на скорость и силу. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника подъём с переворотом. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Висы и упоры в висе | 1 | | |  | | | |  |
|  | Развитие координационных способностей: вис с переходом в вис в упор П/и: «Перестрелка!» | 1 | | |  | | | |  |
|  | Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками | 1 | | |  | | | |  |
|  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Боковая подача. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя подача. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Волейбол. Игра по правилам. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Одновременный бесшажный ход | 1 | | |  | | | |  |
|  | Способы ФД: Правила организации и проведения лыжной подготовки. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Скользящий шаг. Поворот переступанием и прыжком. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Способы ФД: Правила проведения подвижной игры на ловкость. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах | 1 | | |  | | | |  |
|  | Торможение и поворот «упором» | 1 | | |  | | | |  |
|  | Выполнение техники скольжения на лыжах. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч» | 1 | | |  | | | |  |
|  | Броски мяча в корзину в игре баскетбол после атаки. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 60 м. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Беговые упражнения. Прыжки в длину с места. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Челночный бег 3 по 10 м  Скоростно-силовые упражнения по дистанции. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Способы ФД:  Самоконтроль выполнения ФУ утренней зарядки. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Метание. Броски набивного мяча до 2-3 кг. Толкание мяча на результат. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Метание тен/мяча в цель и на дальность с разбега. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Эстафетный бег.  Упражнения на координацию и точность движений. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Эстафетный бег.  Упражнения силовой подготовки и равновесия. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Равномерный бег до 300 и 500 м. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Спортивная ходьба до 200 м. Игра в футбол. | 1 | | | |  | | |  |
|  | Спортивная ходьба до 200 м. Игра в футбол. | 1 | | | |  | | |  |
|  | Спортивная ходьба до 200 м. Игра в футбол. | 1 | | | |  | | |  |
|  | Спортивная ходьба до 200 м. Игра в футбол. | 1 | | | |  | | |  |
|  | Эстафетный бег с элементами спортивных игр на дистанции 60 м. | 1 | | | |  | | |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | По плану | | | | | По факту | |
|  | Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие» | 1 | |  | | |  | | |
|  | Правила старта. Бег на 30 м | 1 | |  | | |  | | |
|  | Правила бега по дистанции. Челночный бег 3 по 10 м | 1 | |  | | |  | | |
|  | Знания о ФК: История легкой атлетики. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Бег на средние дистанции 300 и 500 м Развитие выносливости. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Многоскоки. Прыжок в длину с места. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Техника спортивной ходьбы. Правила финиширования. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Знания о ФК: Физическая культура в современном обществе | 1 | |  | | |  | | |
|  | Метание мяча с места. П/игра: «Вышибалы» | 1 | |  | | |  | | |
|  | Метание мяча с разбега. Тестирование техники метания на дальность. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Круговая эстафета на 400м Правила эстафетного бега. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь. Техника остановки и передачи мяча стопой | 1 | |  | | |  | | |
|  | Правила игры в футбол. Способы передач и остановки мяча в игре футбол. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Правила игры в футбол. Способы передач и остановки мяча в игре футбол. | 1 | |  | | |  | | |
|  | Правила игры в футбол. Способы передач и остановки мяча в игре футбол. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Правила игры в футбол. Способы передач и остановки мяча в игре футбол. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Правила аута мяча. Техника передачи мяча в движении и удары без остановки мяча по воротам. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Правила углового мяча. Игра головой. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Правила штрафного удара. Ведение мяча и удары по воротам. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Т.Б. на уроке гимнастики. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте. | 1 | | |  | | | |  |
|  | ОРУ в парах. Техника акробатики: кувырки | 1 | | |  | | | |  |
|  | Знания о ФК: Правила организации самостоятельных занятий ФК и спортом | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника опорного прыжка «согнув ноги» без снаряда. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника опорного прыжка «согнув ноги» через «козла». | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника опорного прыжка «согнув ноги». | 1 | | |  | | | |  |
|  | Акробатика. Комплекс упражнений на скорость и силу. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Техника подъём с переворотом. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Висы и упоры в висе | 1 | | |  | | | |  |
|  | Развитие координационных способностей: вис с переходом в вис в упор П/и: «Перестрелка!» | 1 | | |  | | | |  |
|  | Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками | 1 | | |  | | | |  |
|  | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Боковая подача. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя подача. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Волейбол. Игра по правилам. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Одновременный бесшажный ход | 1 | | |  | | | |  |
|  | Способы ФД: Правила организации и проведения лыжной подготовки. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Скользящий шаг. Поворот переступанием и прыжком. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Способы ФД: Правила проведения подвижной игры на ловкость. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах | 1 | | |  | | | |  |
|  | Торможение и поворот «упором» | 1 | | |  | | | |  |
|  | Выполнение техники скольжения на лыжах. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч» | 1 | | |  | | | |  |
|  | Броски мяча в корзину в игре баскетбол после атаки. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 60 м. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Беговые упражнения. Прыжки в длину с места. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Челночный бег 3 по 10 м  Скоростно-силовые упражнения по дистанции. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Способы ФД:  Самоконтроль выполнения ФУ утренней зарядки. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Метание. Броски набивного мяча до 2-3 кг. Толкание мяча на результат. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Метание тен/мяча в цель и на дальность с разбега. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Эстафетный бег.  Упражнения на координацию и точность движений. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Эстафетный бег.  Упражнения силовой подготовки и равновесия. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Равномерный бег до 300 и 500 м. | 1 | | |  | | | |  |
|  | Спортивная ходьба до 200 м. Игра в футбол. | 1 | | | |  | | |  |
|  | Спортивная ходьба до 200 м. Игра в футбол. | 1 | | | |  | | |  |
|  | Спортивная ходьба до 200 м. Игра в футбол. | 1 | | | |  | | |  |
|  | Спортивная ходьба до 200 м. Игра в футбол. | 1 | | | |  | | |  |
|  | Эстафетный бег с элементами спортивных игр на дистанции 60 м. | 1 | | | |  | | |  |

**7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.**

1. Гимнастическая стенка.
2. Мячи: малые, большие резиновые, массажные, волейбольные.
3. Обручи, скакалки, гимнастические палки, кегли, ленточки разных цветов.
4. Секундомер.
5. Массажные коврики.
6. Гимнастические скамейки.
7. Гимнастические маты.