

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Подпорожская школа-интернат,
реализующая адаптированные образовательные программы»**

Принята

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31 августа 2023 года

Утверждена

приказом ГБОУ ЛО
«Подпорожская школа-интернат»
№ 120 от 01 сентября 2023 года

**Адаптированная рабочая общеобразовательная программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»**

6 класс

на 2023 – 2024 учебный год

Ответственный за реализацию программы
Учитель высшей квалифицированной категории
Костюнина Юлия Валерьевна

г. Подпорожье
2023 год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Место предмета в учебном плане.
3. Планируемые результаты освоения программы.
4. Содержание программы.
5. Система оценки достижения планируемых результатов.
6. Учебно-тематическое планирование.
7. Календарно-тематическое планирование.
8. Лист внесения изменений.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ №1026 от 24.11.2022 года в соответствии с ФГОС для обучающихся с УО. В системе предметов образовательной школы курс «Физическая культура» входит в обязательную часть предметных областей учебного плана.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Основной целью изучения физкультуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета

Разнородность состава обучающихся, воспитанников начального звена по психических, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Психолого-педагогическая характеристика

Специфика деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

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

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.) Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития.

У многих обучающихся наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, замечено отставание в росте, весе, непропорциональное телосложение и т.д; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях, проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта.

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

В классах имеются дети с хорошо развитой моторикой - это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода.

Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальную специфику каждого нарушения.

Учитель должен плотно работать с врачом школы - только так можно успешно решать коррекционные задачи, стоящие перед ним.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС- для них важен особый охранительный режим, исключающий перегрузки.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *минимальный уровень* планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят учащиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *достаточный уровень* планируемых результатов АООП.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Медицинская группа	Характеристика групп
Основная	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности
Подготовительная	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет
Специальная группа «А» «Б»	К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.

К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

Рекомендуемые виды упражнений при различных заболеваниях

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется, укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде

		(5-10 мин -первый год обучения, 10-15 мин - второй и последующий годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т. д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Особенности обучения

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер, обучающихся с умственной отсталостью разных групп, проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию. Хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребенка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования обучающихся с умственной отсталостью детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп, обучающихся с УО позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- Обязательность непрерывности коррекционно – развивающего процесса, реализуемого через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- Раннее получение специальной помощи средствами образования.

- Психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и учениками;
- Психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- Постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с легкой УО, характерны следующие специфические образовательные потребности:

- Увеличение сроков освоения адаптированной образовательной программы до 12 лет;
- Наглядно – действенный характер содержания образования;
- Упрощение системы учебно – познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- Введение учебных предметов, способствующих формированию представлений об естественных и социальных компонентах окружающего мира; отработка средств коммуникации, социально – бытовых навыков.
- Специальное обучение «переносу» сформированных знаний, умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- Обеспечение обязательности профильного трудового образования;
- Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- Обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов, обучающихся с умственной отсталостью;
- Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.

2. Место предмета в учебном плане

Данная программа адресована обучающимся 6 класса ГБОУ ЛО «Подпорожская школа – интернат, реализующая адаптированные образовательные программы».

Программа рассчитана на 1 год.

Объём учебного времени: 68 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися, воспитанниками. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

3. Планируемые результаты освоения программы

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень овладения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с V по IX класс, на момент завершения IX класса:

Минимальный уровень:

- знания об адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
 - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
 - пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
 - правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
 - правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Личностные учебные действия	испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты паралимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней
	гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня
	уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников
	активно включаться в общепользующую социальную деятельность через посильное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий
	бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны
Коммуникативные учебные действия	вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий
	использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом
Регулятивные учебные действия	принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе

	осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой
	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками)
	обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений
	адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений
Познавательные учебные действия	дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию
	использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями
	использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

4. Содержание программы

В программе по адаптивной физической культуре в 6 классе выделяют следующие разделы:

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Лёгкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метание)

Гимнастика (строевые упражнения, лазанье, равновесие, упражнения с предметами, упражнения без предметов)

Лыжная подготовка.

Подвижные и спортивные игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с ловлей и бросками;

Волейбол, Баскетбол, Настольный теннис, Хоккей на полу)

Рабочая программа составлена на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

№	Название раздела	Количество часов
	1 четверть.	17ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Лёгкая атлетика.	11ч.
3.	Волейбол.	5ч.
4.	Настольный теннис.	1
	2 четверть.	16ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Гимнастика.	9ч.
3.	Волейбол.	5ч.
4.	Настольный теннис.	2
	3 четверть.	20ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Лыжная подготовка.	16ч.
3.	Баскетбол.	2ч.
4.	Хоккей на полу.	2ч.
	4 четверть.	15ч.

1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Лёгкая атлетика.	8ч.
3.	Баскетбол.	3ч.
4.	Настольный теннис.	2ч.
5.	Хоккей на полу.	2ч.
	Итого: 68 часов.	

5. Система оценки достижения планируемых результатов

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

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

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей, обучающихся с умственной отсталостью;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях.

Освоение АООП обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) следующих результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися, воспитанниками знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность к их применению. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью, не

являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Критерии:

0 баллов – действия отсутствуют, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл – смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требует оказания помощи.

2 балла – преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла – способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла – способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Для обучающихся 2-9 классов в школе используется 5-балльная система оценки знаний, умений и навыков (минимальный балл – 2, максимальный балл – 5). Оценка выполнения заданий производится по 5 балльной системе: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной-двух значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Самостоятельность применения усвоенных знаний.

Жизненные компетенции:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- укреплять и сохранять здоровье на протяжении всей жизни;
- самостоятельно подобрать упражнения для утренней гимнастики.

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Основные технологии обучения:

- лично-ориентированные;
- деятельностный подход;
- уровневая дифференциация;
- информационно-коммуникативные;
- здоровьесберегающие;
- игровые.

Основными видами деятельности учащихся по предмету являются:

- Беседа (диалог).
- Самостоятельная работа.
- Подвижные игры.
- Работа со спортивным инвентарём.
- Рассказ.
- Просмотр видеофильмов, видеороликов о спорте.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

- Мячи
- Скакалки
- Компьютер
- Музыкальный центр
- Аудиозаписи

- Маты
- Кегли
- Лыжи

Список литературы:

Основная: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под ред. И.М. Бгажноковой, М.: «Просвещение», 2013 г.

Дополнительная:

1. Коррекционная педагогика. Научно-методический журнал 6(18), 2006г. Редактор-составитель Орехова Г.А.
2. Величко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
3. Квартовкин К.К., Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. – Волгоград: ВМА, 1997.
4. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт-Академ Пресс, 2001

7. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цели урока	Виды деятельности	Планируемые результаты		Формы и виды контроля
					Предметные	БУД	
1 четверть.							
Основы знаний.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.						
1	01.09	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	Научить ходьбе различными способами.	Проводит инструктаж по ТБ. Проводит построение. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Выполнение заданий под руководством учителя. Оценка деятельности	Научатся ходить различными способами.	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П- правильно выполнять движения при ходьбе К- обращаться за помощью и принимать помощь Л- проявлять дисциплинированность,	Предварительный контроль (выявление ЗУН по разделу)

				обучающихся, воспитанников.		трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
2	06.09	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег с низкого старта.	Научить выдерживать небольшой темп, не ускорять и замедлять его, бежать ритмично.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение выполнения задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя.	Научатся распределять свои силы во время бега. Усвоят технику бега на носках широкими шагами.	Р -научатся осуществлять контроль точности выполнения задания П -правильно выполнять движения при беге К -обращаться за помощью и принимать помощь Л -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий контроль
3-4	08.09 13.09	Эстафетный бег (встречная эстафета) с передачей эстафетной палочки.	Развивать физические качества обучающихся, воспитанников. Способствовать повышению уровня быстроты посредством легкоатлетических упражнений.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Бег на время и на скорость. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Научатся распределять свои силы во время бега.	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью К - дифференцированно использовать разные виды бега Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Тематический контроль
5-6	15.09 20.09	Прыжок в длину с места (на результат).	Сформировать умения и навыки в прыжках в длину. Вызвать положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям спортом.	Вступительная беседа о прыжках в длину. Инструктаж по ТБ. Рассказ учителя о технике выполнения. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Оценка деятельности обучающихся.	Усвоят технику выполнения прыжка способом согнув ноги.	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -правильно выполнять движения при прыжке в длину способом согнув ноги К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Тематический контроль

7	22.09	Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание мяча в пол на высоту отскока.	Учить метанию малого мяча в вертикальную цель.	Построение класса. Разминка. Объясняет технику выполнения метания мяча. Показ. Самостоятельное выполнение.	Научатся выполнять технику метания малого мяча в цель.	Р -умение технически правильно выполнять двигательные действия П -правильно выполнять движения при метании малого мяча К -выражают готовность слушать собеседника и вести диалог Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
8-9	27.09 29.09	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	Обучать технике метания малого мяча из-за головы через плечо.	Построение класса. Объяснение техники метания малого мяча на дальность. Работа с малыми мячами. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Освоят технику метания малого мяча на дальность.	Р -научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место П -правильно выполнять движения при метании малого мяча К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
10-11	04.10 06.10	Полоса препятствий	Совершенствовать двигательные умения и навыки	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о новом понятии. Показ техники выполнения. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Закрепят полученные умения и навыки	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять движения при прыжке с разбега способом перешагивание К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
12-13	11.10 13.10	Волейбол. Общие сведения об игре. Расстановка игроков на площадке.	Познакомить с учебной игрой волейбол.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка.	Получат представление о учебной игре волейбол.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного	Текущий контроль.

				Объяснение нового материала. Показ задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.		зала П -применять начальные сведения о выполнении упражнения К - сотрудничать со взрослыми и сверстниками Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	
14	18.10	Волейбол. Стойка и перемещение волейболистов.	Дать понятие о стойках и перемещениях волейболистов.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся.	Усвоят стойку и перемещение игроков.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П - получат первоначальные сведения об изучаемом упражнении К -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Тематический контроль
15-16	20.10 25.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой, и передача мяча снизу.	Познакомить с понятием верхняя передача мяча. Научить выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение техники выполнения. Показ техники выполнения.	Познакомятся с понятием верхняя и нижняя передача мяча.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -применять начальные сведения о выполнении упражнения К - сотрудничать со взрослыми и сверстниками	Текущий контроль.

						Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
17	27.10	Настольный теннис. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	Познакомить с техникой безопасности. Дать первоначальное представление об игре.	Вступительная беседа. Рассказ. Показ видеоролика.	Получат первоначальные знания об игре.	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П-применять начальные сведения о выполнении упражнения К- сотрудничать со взрослыми и сверстниками Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Проверка ТБ.
2 четверть.							
18	08.11	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	Создать условия для формирования у обучающихся, воспитанников умения выполнять лазанье по гимнастической стенке.	Сообщение плана урока. Инструктаж по ТБ. Объяснение нового материала. Показ техники выполнения. Первичное закрепление материала.	Освоят технику лазанья по гимнастической стенке.	Р- научатся ориентироваться на гимнастической стенке П-применять начальные сведения о лазанье по гимнастической стенке К-сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л-оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Текущий контроль

19	10.11	Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	Познакомить с техникой лазания по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	Построение класса. Объяснение нового материала. Первичное закрепление материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся выполнять технику лазания по гимнастической стенке.	Р -оценка собственного поведения и поведения окружающих П -научатся наблюдать, сравнивать, анализировать К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Тематический (фронтальный) контроль
20	15.11	Передвижение в вися на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево – для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.	Обучать правильному хвату в вися на гимнастической стенке.	Построение класса. Разминка. Сообщение темы урока. Объяснения задания. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности.	Научатся выполнять передвижения на гимнастической стенке в вися.	Р -оценка собственного поведения и поведения окружающих П -научатся наблюдать, сравнивать, анализировать К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Индивидуальный контроль.
21	17.11	Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.	Научить преодолевать препятствия различными способами.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Показ задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся преодолевать препятствия различными способами.	Р - научатся ориентироваться на гимнастической стенке П -научатся использовать виды висов на гимнастической стенке К -научатся вступать в диалог и поддерживать его Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный контроль.
22	22.11	Равновесие на левой (правой) ноге на полу, на гимнастической скамейке.	Научить соблюдать равновесие.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка.	Научатся держать равновесие на правой или левой ноге.	Р - научатся ориентироваться в спортивном зале	Текущий контроль.

				Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение техники равновесия. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.		П -научатся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	
23	24.11	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой, с предметом в руке. Повороты в приседе, на носках.	Познакомить с техникой хождения по гимнастической скамейке. Развивать навыки хождения, чувство равновесия, координационные способности, ловкость и быстроту. Научить выполнять повороты, сохранять равновесия.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику выполнения поворотов на гимнастической скамейке.	Р -научатся контролировать точность выполнения задания П -научатся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Индивидуальный контроль.
24	29.11	Выполнение упражнения в равновесии «ласточка»	Разучить технику выполнения.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Рассказать о понятие «равновесие». Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Усвоят технику выполнения «ласточка»	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся выполнять основные упражнения в равновесии К -дифференцированно использовать разные виды равновесия Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Взаимопроверка.

						сопереживания	
25-26	01.12 06.12	Опорный прыжок. Преодоление препятствий (скамейка, мячи) прыжком боком с опорой на левую - правую руку (ногу).	Научить преодолевать препятствия.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Повторение изученного материала. Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Усвоят технику преодоления препятствий.	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П- научатся выполнять основные упражнения в равновесии К- дифференцированно использовать разные виды равновесия Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Индивидуальный контроль.
27-29	08.12 13.12 15.12	Волейбол. Нижняя прямая подача.	Научить технике выполнения нижней прямой подачи.	Построение класса. Повторение изученного материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Усвоят технику нижней прямой подачи.	Р- ориентируются на показ движений учителем П- анализ и объективная оценка результатов собственного труда К- овладеют способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение Л- оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Устный опрос.
30	20.12	Прыжки с места и с шага в высоту и длину.	Обучать техники прыжка с места и с шага.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Самостоятельное выполнение под руководством	Усвоят технику прыжков.	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П- научатся анализировать и объективно оценивать результаты	

				учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.		собственного труда К -дифференцированно использовать разные виды ходьбы Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Групповой контроль.
31	22.12	Игры (эстафеты) с мячами.	Разучить технику выполнения эстафет.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение нового материала. Показ задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Разучат эстафеты с мячами.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -применять начальные сведения о выполнении упражнения К - сотрудничать со взрослыми и сверстниками Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль.
32	27.12	Настольный теннис. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	Научить передвигаться во время игры.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение нового материала. Показ задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Уметь управлять теннисной ракеткой.	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в	Текущий контроль

				обучающихся на уроке.		соответствии с поставленной задачей; учитывать правило планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера Личностные: проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры	
33	29.12	Настольный теннис. Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры.	Обучение игровым стойкам.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение нового материала. Показ задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать.	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера Личностные: проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во	Индивидуальный контроль

						время проведения игры	
3 четверть.							
34	10.01	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Лыжный инвентарь.	Повторить технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Подобрать лыжный инвентарь.	Создать эмоциональный настрой на изучение нового материала. Проверка готовности обучающихся к уроку. Инструктаж по ТБ. Выполнение команд. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Вспомнят технику безопасности на уроках лыжной подготовки.	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -уметь правильно передвигаться на лыжах К -управление коммуникацией – адекватно использовать речь Л -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Проверка знаний ТБ.
35-37	12.01 17.01 19.01	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	Научить технике передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение. Показ. Выполнение. Выставление оценок.	Научатся передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -уметь правильно передвигаться на лыжах К -управление коммуникацией – адекватно использовать речь	

						Л-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
38	24.01	Повторное передвижение в быстром темпе.	Научить правильной техники передвижения на лыжах на средних дистанциях.	Построение класса. Сообщение темы. Разминка. Объяснение нового материала. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Оценка деятельности обучающихся.	Усвоят технику передвижения на лыжах. Научатся контролировать дыхание.	Р-научатся контролировать свои действия П-получат первоначальные действия о техники выполнения К-управление коммуникацией – адекватно использовать речь Л-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выполнение заданий.
39-40	26.01 31.01	Подъём «полу ёлочкой», «полу лесенкой»	Разучить технику подъёма «полу ёлочкой», «полу лесенкой»	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся к уроку. Рассказ учителя о новом материале. Показ техники выполнения подъёма. Самостоятельное выполнение подъёма. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику выполнения подъёма по склону.	Р-умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений П-усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий К-формирование способам позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Оценка выполнения подъёмов.

						взаимопомощи и сопереживания	
41-42	02.02 07.02	Спуск с пологих склонов.	Разучить технику спуска с пологих склонов.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся к уроку. Объяснение нового материала. Показ выполнения техники спуска с горки в низкой и основной стойке. Самостоятельное выполнение спуска с горки в основной стойке. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику выполнения спуска с горки.	Р -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений П -освоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий К -формирование способам позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Оценка выполнения спусков.
43	09.02	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики)	Научить соблюдать дыхание во время передвижения на лыжах.	Проверка готовности обучающихся к уроку. Построение класса. Приветствие. Сообщение темы урока. Объяснение. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся следить за правильностью выполнения.	Р -научатся контролировать свои действия П -научатся наблюдать, сравнивать, анализировать К -управление коммуникацией – адекватно использовать речь Л -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выполнение задания.
44-46	14.02 16.02 21.02	Торможение плугом.	Разучить технику выполнения торможения плугом.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка	Освоят технику выполнения торможения плугом.	Р -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать	Оценка выполнения

				<p>готовности обучающихся к уроку. Рассказ учителя о новом материале. Показ техники выполнения. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.</p>		<p>технику выполнения упражнений П-усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий К-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	<p>торможения.</p>
47	28.02	Лыжная эстафета по кругу.	<p>Формировать умения двигаться на лыжах по учебной лыжне.</p>	<p>Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся к уроку. Самостоятельное выполнение передвижения на лыжах. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.</p>	<p>Освоят технику передвижения на лыжах, двигательные действия.</p>	<p>Р- умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений П-усвоят технику передвижения на лыжах К-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	<p>Индивидуальное выполнение задания.</p>
48	01.03	Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок»	<p>Объяснить правильного использования зимних игр и развлечений на</p>	<p>Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Объяснение правил</p>	<p>Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр на улице.</p>	<p>Р- научатся ориентироваться на спортивной площадке П- научатся играть в подвижные игры на улице</p>	<p>Текущий контроль.</p>

			свежем воздухе. Формировать физические двигательные компетенции через игровую деятельность.	игр. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.		К -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
49	06.03	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки	Повторить инструктаж по ТБ. Разучить комплекс упражнений	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя Оценка деятельности обучающихся	Научатся соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Разучат комплекс упражнений	Р -планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П -уметь выполнять упражнения самостоятельно К -инициативное сотрудничеству – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Оценка техники выполнения стойки на лопатках.
50	13.03	Баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом.	Познакомить с правилами игры. Разучить технику остановки шагом.	Повторение изученного. Вступительное слово учителя. Показ нового материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Освоят технику выполнения остановки шагом.	Р -выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П -освоят остановку шагом К -инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Оценка техники выполнения остановки шагом.
51	15.03	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	Научить технике передачи мяча двумя руками от груди с	Повторение изученного. Вступительное слово	Научатся выполнять передачу мяча двумя руками от груди с	Р -выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и	Оценка техники выполнения

		Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	места и в движении.	учителя. Продолжение работы со спортивной игрой – баскетбол. Показ нового материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	места и в движении.	условиями ее реализации П -уметь передавать баскетбольный мяч двумя руками К -инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	я передачи мяча.
52	20.03	Хоккей на полу. Техника безопасности на занятиях. Инвентарь и оборудование.	Развивать интерес детей к физической культуре на основе подвижных игр. Сохранять и укреплять здоровье.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Объяснение правил игр. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П - научатся играть в подвижные игры К -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
53	22.03	Хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперёд	Объяснить правильного использования зимних игр и развлечений на свежем воздухе. Формировать физические двигательные компетенции через игровую деятельность.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Объяснение правил игр. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Р - научатся ориентироваться на спортивной площадке П - научатся играть в подвижные игры на улице К -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный контроль.
4 четверть.							

54		Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба с преодолением препятствий.	Повторить инструктаж по ТБ. Научить видам перестроения.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся к уроку. Разминка. Выполнение перестроения за учителем и вместе с ним. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Научатся соблюдать дисциплину и технику безопасности во время занятий в спортивном зале. Освоят технику перестроения из колонны по одному в колонну по два.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять виды перестроений К -обращаться за помощью и принимать помощь Л -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Устный опрос.
55-56		Прыжок в длину с места (на результат)	Сформировать умения и навыки в прыжках в длину. Вызвать положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям спортом.	Вступительная беседа о прыжках в длину. Инструктаж по ТБ. Рассказ учителя о технике выполнения. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Оценка деятельности обучающихся	Усвоят технику выполнения прыжка способом согнув ноги.	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -правильно выполнять движения при прыжке в длину способом согнув ноги К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Контрольный норматив
57		Понятие о спортивной ходьбе.	Познакомить с понятием спортивная ходьба. Разучить технику выполнения спортивной ходьбы.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся к уроку. Разминка. Объяснение нового материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Освоят технику спортивной ходьбы.	Р -развивать умения выделять и формулировать, то что усвоено и , что нужно усвоить П -правильно выполнять основные движения в ходьбе К - формировать умения оценивать собственное поведение и поведение окружающих Л -формировать навыки контроля и самоконтроля за состоянием здоровья	Текущий контроль

58		Бег с преодолением препятствий (высота препятствия до 30-40 см). Повторный бег и бег с ускорением	Познакомить с различными препятствиями. Научить технике преодоления препятствий (высотой до 30-40 см).	Построение класса. Разминка. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Научатся преодолевать препятствия различной высоты.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений К - научатся вступать в диалог и поддерживать его Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
59		Метание малого мяча на дальность.	Обучать технике метания малого мяча из-за спины через плечо на дальность с места.	Построение класса. Объяснение техники метания малого мяча на дальность. Работа с малыми мячами. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику метания малого мяча на дальность.	Р -научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место П -правильно выполнять движения при метании малого мяча К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
60-61		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.	Обучить технике прыжка в высоту способом перешагивание.	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о новом понятии прыжок способом перешагивание. Показ техники прыжка способом перешагивание. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Освоят технику прыжка с разбега способом перешагивание.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять движения при прыжке с разбега способом перешагивание К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
62		Баскетбол. Ведение мяча одной рукой на месте и в	Научить техники ведения мяча одной	Вступительная беседа. Инструктаж по технике	Освоят технику выполнения ведения	Р - научатся ориентироваться в	Групповой и

		движении шагом. Эстафеты с ведением мяча.	рукой на месте и в движении.	безопасности. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	мяча.	пространстве спортивного зала П -правильно выполнять технику выполнения К - научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	индивидуальный контроль.
63		Баскетбол. Сочетание приёмов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди-бросок в кольцо.	Разучить комплекс приёмов. Научить сочетанию всех изученных приёмов.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Изучение нового материала. Выполнение комплекса вместе с учителем. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику выполнения ранее изученных приёмов.	Р -научатся контролировать свои действия при выполнении задания П -научатся выполнять комплекс упражнений на гимнастической скакалке К - развивать опыт взаимодействия со сверстниками Л -формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	Индивидуальный контроль.

64		Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	Создать условия для совершенствования освоенных двигательных умений и действий в подвижных играх на уроке физической культуры.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П- уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками</p> <p>К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	Групповой контроль.
65		Настольный теннис. Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры	Научить передвигаться у стола.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Научатся передвигаться у теннисного стола.	<p>П- выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.</p> <p>Р- принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>К- контролировать действия партнера</p> <p>Л- проявлять координацию,</p>	Индивидуальный контроль.

						внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры	
66		Настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	Научить перемещаться во время игры	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Научатся держать ракетку во время удара.	<p>П-выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.</p> <p>Р-принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>К-контролировать действия партнера</p> <p>Л-проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры</p>	Индивидуальный контроль

67		Хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперёд.	Объяснить и показать, что такое стойка хоккеиста.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Получат первоначальные сведения о стойке хоккеиста.	<p>П-выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с клюшкой и шайбой, способы перемещения.</p> <p>Р-принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>К-контролировать действия партнера</p> <p>Л-проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры</p>	Индивидуальный контроль
68		Хоккей на полу. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.	Научить держать клюшку.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Получат первоначальные сведения о клюшке и шайбе.	<p>П-выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с клюшкой и шайбой, способы перемещения.</p> <p>Р-принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>К-контролировать</p>	Индивидуальный контроль

						действия партнера Л-проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры	
--	--	--	--	--	--	---	--

8. Лист внесения изменений.

Класс	Дата	Количество не проведенных уроков	Причина	Согласование с курирующим завучем

