

**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»
8 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. 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 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 сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения 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.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов 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 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»	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

«Б»	<p>физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.</p> <p>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.</p>
-----	---

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, воспитанников с легкой УО, характерны следующие специфические образовательные потребности:

- 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 8 класса (1 вариант) 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 предметных результатов 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 общепользную 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 8 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)

Содержание курса соответствует требованиям, предъявляемым Федеральным компонентом. 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.	4ч.
4.	Настольный теннис.	2ч.
	2 четверть.	16ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Гимнастика.	7ч.
3	Волейбол.	6ч.
4.	Настольный теннис.	3ч.
	3 четверть.	20ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Лыжная подготовка.	15ч.
3.	Баскетбол.	2ч.
4.	Хоккей на полу.	3ч.

	4 четверть.	15ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Лёгкая атлетика.	10ч.
3.	Баскетбол.	2ч.
4.	Хоккей на полу.	2ч.
5.	Настольный теннис.	1ч.
	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 приобретенные обучающимися 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.

Система оценивания

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.

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.
- Спортивные 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

	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 на скорость (до 15-20мин). Ходьба группами наперегонки.	Научиться выполнять ходьбу в различном темпе.	Проводит инструктаж по ТБ. Проводит построение. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Выполнение заданий под руководством учителя. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	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, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Предварительный контроль (выявление ЗУН по разделу)

2	07.09	Медленный бег в равномерном темпе до 10-12мин. Разновидности бега.	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.	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 14.09	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, воспитанников.	Научатся выполнять технику выполнения эстафет.	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -правильно выполнять основные движения в беге К - дифференцированно использовать разные виды бега Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Тематический контроль
5	15.09	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с).	Продолжать совершенствовать прыжки на скакалке.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Рассказ и показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов.	Усовершенствуют прыжки на скакалке.	Р -научатся контролировать свои действия П -научатся наблюдать, сравнивать, анализировать К - дифференцированно использовать разные виды бега Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Устный опрос. Индивидуальный контроль.
6-7	21.09 22.09	Прыжок в длину с места (на результат)	Сформировать умения и навыки в прыжках в длину. Вызвать положительный	Вступительная беседа о прыжках в длину. Инструктаж по ТБ. Рассказ учителя о технике выполнения.	Выполнять контрольный норматив	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -правильно выполнять движения при прыжке в	Контрольный норматив

			эмоциональный настрой, интерес к занятиям спортом.	Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.		длину способом согнув ноги К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
8-9	28.09 29.09	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основа прыжка).	Познакомить с новым понятием тройной прыжок. Обучать техники тройного прыжка.	Построение класса. Проверка готовности класса к уроку. Рассказ и показ нового материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику выполнения тройного прыжка.	Р -научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место П -получат первоначальные сведения о технике тройного прыжка К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Групповой, индивидуальный контроль.
10	05.10	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.	Совершенствовать работу с набивным мячом.	Инструктаж по ТБ. Построение класса. Сообщение темы урока. Рассказ и показ выполнения задания. Работа в парах. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся выполнять броски набивного мяча двумя руками разными способами.	Р -научатся контролировать свои действия П -научатся наблюдать, анализировать, контролировать К - научатся слушать и понимать речь учителя и одноклассников Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Выполнение заданий.

11	06.10	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	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.
12-13	12.10 13.10	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	Познакомить с техникой выполнения передачи мяча сверху и снизу.	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение и показ техники выполнения задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Усвоят технику выполнения передачи мяча сверху и снизу.	Р - научатся контролировать свои действия П -получат первоначальные сведения о верхней передачи 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	Групповой и индивидуальный контроль.

14-15	19.10 20.10	Волейбол. Верхняя прямая передача мяча в прыжке.	Обучить техники выполнения верхней прямой передачи мяча.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение нового материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят технику верхней прямой передачи мяча.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П- применять начальные сведения о выполнении упражнения</p> <p>К- сотрудничать со взрослыми и сверстниками</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Текущий контроль.
16	26.10	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.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П- применять начальные сведения о выполнении упражнения</p> <p>К- сотрудничать со взрослыми и сверстниками</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Проверка ТБ.

17	27.10	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 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	Индивидуальный контроль
2 четверть.							
18	09.11	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой.	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	Текущий контроль

						Л-оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	
19	10.11	Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за неё обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперёд), держась рукой за решётку.	Научить выполнять упражнения у гимнастической стенки с соблюдением ТБ.	Построение класса. Объяснение нового материала. Первичное закрепление материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся выполнять упражнения у гимнастической стенке под руководством учителя.	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.
20	16.11	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз.	Научить техники лазания на гимнастической стенке на скорость с соблюдением ТБ.	Построение класса. Разминка. Сообщение темы урока. Объяснения задания. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности.	Научатся выполнять лазание по гимнастической стенке разными способами.	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	Групповой и индивидуальный контроль.
21	17.11	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.	Познакомить с техникой хождения по гимнастической скамейке. Развивать навыки хождения, чувство равновесия, координационные способности, ловкость и быстроту.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение техники ходьбы по гимнастической скамейке. Подведение	Научатся выполнять ходьбу по гимнастической стенке с доставанием с пола различных предметов.	Р- научатся ориентироваться в спортивном зале П-научатся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке К-сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях	Индивидуальный контроль.

				итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.		Л-оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	
22	23.11	Равновесие. Комплекс упражнений с предметами и без предметов сидя на гимнастической скамейке.	Разучить комплекс упражнений с предметами и без предметов на гимнастической скамейке.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Познакомятся и освоят комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	Р-научатся контролировать точность выполнения задания П-получат сведения о комплексе упражнений на 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	Групповой контроль.
23	24.11	Равновесие. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.	Развивать навыки бега, чувство равновесия, координационные способности, ловкость и быстроту	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся соблюдать дистанцию. Выполнять бег по скамейке с сохранением равновесия.	Р-научатся контролировать точность выполнения задания П-научатся выполнять бег 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	30.11	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Разучить комплекс упражнений.	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение и показ. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся выполнять упражнения по показу.	Р-научатся контролировать точность выполнения задания П-научатся выполнять упражнения по показу К-сотрудничать с взрослыми и сверстниками	Индивидуальный контроль

						в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	
25-26	01.12 07.12	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Верхняя прямая подача.	Познакомить с новым понятием в волейболе. Обучить техники выполнения верхней прямой подачи.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Усвоят технику выполнения верхней прямой подачи.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -получат сведения о выполнении верхней прямой подачи 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.
27-28	08.12 14.12	Волейбол. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	Обучить техники выполнения верхней передачи мяча.	Построение класса. Повторение изученного материала. Объяснение нового материала. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят технику выполнения верхней передачи мяча.	Р -научатся контролировать свои действия П -получат первоначальные сведения о верхние передачи мяча К -сотрудничать со взрослыми и сверстниками Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Тематический контроль.
29-30	15.12 21.12	Волейбол. Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку, то	Познакомить обучающихся, воспитанников с зонами. Научить	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение нового	Усвоят работу с мячом.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала	Текущий контроль.

		же, но после приёма мяча с подачи.	техники передачи мяча в зоны.	материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.		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	
31	22.12	Настольный теннис. Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. Способы держания ракетки.	Научить техники выполнения стойки теннисиста.	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение нового материала. Показ. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику стойки теннисиста.	П : выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения. Р : принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя К : контролировать действия партнера Л : Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры	Индивидуальный контроль

32-33	28.12 29.12	Настольный теннис. Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	Научить техники перемещения у стола.	Построение. Повторение ТБ. Сообщение темы урока. Объяснение. Показ. Самостоятельное выполнение.	Освоят технику перемещения у теннисного стола.	П: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей К: контролировать действия партнера Л: Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Индивидуальный контроль
3 четверть.							
34-36	11.01 12.01 18.01	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	Продолжать работу по отработке одновременного бесшажного и одношажного ходов.	Создать эмоциональный настрой на изучение нового материала. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Инструктаж по ТБ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся следить за правильностью выполнения.	Р- научатся контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителя П- уметь правильно передвигаться на лыжах К- управление коммуникацией – адекватно использовать речь Л- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Фронтальный, индивидуальный контроль.

37-38	19.01 25.01	Одновременный двухшажный ход.	Обучать техники одновременного двухшажного хода. Развивать двигательные качества.	Построение класса. Сообщение темы. Разминка. Объяснение техники выполнения хода. Показ. Обучение. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Усвоят технику одновременного двухшажного хода.	Р -научатся контролировать свои действия П -получат первоначальные действия о технике выполнения К -управление коммуникацией – адекватно использовать речь Л -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выполнение заданий.
39-40	26.01 01.02	Поворот «упором»	Рассказать о видах поворотов на лыжах. Познакомить с техникой поворота «упором»	Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Построение класса. Приветствие. Сообщение темы урока. Объяснение. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников 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.
41-42	02.02 08.02	Комбинирование торможение лыжами и палками.	Разучить технику выполнения торможения лыжами и палками.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Рассказ учителя о новом материале. Показ техники	Освоят технику комбинированного торможения лыжами и палками.	Р -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений П -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий	Оценка выполнения торможения.

				выполнения подъёма. Самостоятельное выполнение подъёма. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.		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	
43	09.02	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	Научить обучающихся, воспитанников правильному падению при спусках.	Проверка готовности к уроку. Построение класса. Сообщение темы урока. Рассказ и показ нового материала. Самостоятельное выполнение задания. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся правильно падать при спуске с горки.	Р -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать 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	Оценка выполнения падения.
44	15.02	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (3-5 повторений за урок - девочки, 5-7 - мальчики), на кругу 150-200м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики).	Обучить передвижению на лыжах в быстром темпе на отрезке 40-60м, 150-200м.	Построение класса. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Сообщение темы. Разминка. Объяснения задания.	Научатся передвигаться на лыжах в быстром темпе.	Р -научатся контролировать свои действия П -научатся передвигаться на лыжах К -управление коммуникацией –	Групповой, индивидуальный контроль.

				Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.		адекватно использовать речь Л -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
45	16.02	Передвижение на лыжах до 2км (девочки), до 3 км (мальчики).	Учить передвигаться на лыжах в спокойном темпе.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят технику передвижения на лыжах в спокойном темпе	Р -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать 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	Индивидуальный контроль.
46	22.02	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м).	Формировать умения участвовать в лыжных эстафетах в соответствии с правилами и соблюдение ТБ.	Проверка готовности к уроку. Построение. Сообщение темы урока. Объяснение, показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Обучающиеся, воспитанники научатся участвовать в эстафетах на лыжах. Узнают виды и правила эстафет на лыжах. Покажут свои умения правильно выполнять двигательные действия на лыжах	Р – в сотрудничестве с учителем определять тему урока; осуществлять действие по образцу и заданному правилу П – участвовать в эстафетах на лыжах К – слушать и слышать друг друга и работать в команде друг с другом Л – проявлять дисциплинированность и	Групповой, индивидуальный контроль.

						внимание; соблюдать ТБ на лыжах	
47	29.02	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».	Разучит игры на лыжах.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Самостоятельное выполнение передвижение на лыжах. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Узнают о правилах игр на лыжах.	<p>Р-умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения</p> <p>П-участвовать в играх на лыжах</p> <p>К-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Групповой контроль
48	01.03	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками	Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Самостоятельное выполнение передвижение на лыжах. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, на уроке.	Усвоят комплекс упражнений с гимнастическими палками	<p>Р-умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения</p> <p>П-участвовать в играх на лыжах</p> <p>К-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Групповой и индивидуальный контроль
49	07.03	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Ловля мяча двумя руками с	Научить ловить баскетбольный мяч с последующим	Повторение изученного. Вступительное слово учителя. Продолжение	Научатся ловить мяч двумя руками с последующим ведением.	Р -выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Оценка техники выполнения

		последующим ведением и остановкой.	ведением и остановкой.	работы со спортивной игрой – баскетбол. Показ нового материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.		П -уметь ловить 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 ловлю мяча.
50	14.03	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед, бросок в кольцо.	Познакомить обучающихся, воспитанников с видами передачи мяча.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение, показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся работать в парах.	Р -осуществлять действие по образцу и заданному правилу П -получают первоначальные сведения о технике выполнения К -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Групповой контроль.
51	15.03	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.

52-53	21.03 22.03	Хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперёд. Владение клюшкой.	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 контроль.
4 четверть.							
54		Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Повороты на месте и в движении. Построение в две шеренги.	Повторить инструктаж по ТБ. Научить видам построений и перестроений.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Выполнение построения и перестроения за учителем и вместе с ним. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся соблюдать дисциплину и технику безопасности во время занятий в спортивном зале. Освоят технику построения перестроения.	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		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	Текущий контроль.

						Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
56		Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50м.	Подготовка обучающихся к бегу с усложнениями	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Объяснение материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся	Познакомятся с беговыми упражнениями с усложнениями	Р-развивать умения выделять и формулировать, то что усвоено и , что нужно усвоить П-правильно выполнять основные движения в беге К- формировать умения оценивать собственное поведение и поведение окружающих Л-формировать навыки контроля и самоконтроля за состоянием здоровья	Текущий контроль, индивидуальный контроль.
57		Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты, тумбы, скамейки и т.д.) высотой до 1 м.	Научить выполнять прыжки разными способами.	Построение класса. Сообщение темы. Разминка. Объяснение материала. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся выполнять выпрыгивание и спрыгивание с препятствия.	Р-научатся контролировать свои действия П-правильно выполнять движения при прыжках К-обращаться за помощью и принимать помощь Л- оказывать помощь своим сверстникам	Индивидуальный контроль
58		Прыжки в длину на заданное расстояние без предварительной отметки.	Повышать уровень подготовленности обучающихся, воспитанников при овладении технических элементов выполнения прыжков в длину.	Построение класса. Сообщение темы. Разминка. Объяснение материала. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся выполнять прыжки с разбега на заданное расстояние.	Р-умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности П-понимать значение выполняемых действий, умение соотносить реальный результат с нормой посредством самооценки К- умение увидеть ошибки других обучающихся, воспитанников и	Фронтальный, индивидуальный, групповой контроль.

						подсказать пути их исправления Л -воспитание дисциплинированности, умение добросовестно выполнять учебное задание	
59-61		Прыжок с разбега способом «перешагивание», подбор индивидуального разбега.	Учить техники выполнения прыжка с разбега способом перешагивание. 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, воспитанников.	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	Индивидуальный контроль.
62		Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время.	Учить метанию малого мяча в цель.	Построение класса. Разминка. Объяснение и показ техники выполнения метания мяча. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся выполнять технику метания малого мяча в цель из различных исходных положений.	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	Индивидуальный контроль.

63		Упражнения с набивными мячами. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).	Научить техники выполнения бросков набивного мяча разными способами.	Проверка готовности класса к уроку. Построение класса. Сообщение темы урока. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся выполнять броски набивного мяча разными способами.	Р -умение технически правильно выполнять двигательные действия П -правильно выполнять движения при работе с набивными мячами К -выражают готовность слушать собеседника и вести диалог Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Групповой, индивидуальный контроль.
64		Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий, бросок в кольцо.	Обучать техники ведения мяча с обводкой препятствия.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику ведения мяча с обводкой препятствия.	Р - научатся ориентироваться в 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	Групповой и индивидуальный контроль.
65		Баскетбол. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Передача мяча в парах и тройках. Бросок в кольцо.	Обучать техники передачи мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Проверка готовности обучающихся к уроку. Построение класса. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику передачи мяча в движении.	Р - развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям П – развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме	Групповой контроль.

						<p>К – формировать умения общаться со сверстниками в коллективных действиях</p> <p>Л – формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели</p>	
66		<p>Хоккей на полу. Основная стойка хоккеиста.</p> <p>Перемещение хоккеиста по площадке.</p>	<p>Научить техники передвижения хоккеиста в основной стойке.</p>	<p>Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Сообщение темы урока. Показ и объяснение нового материала. Выполнение по показу. Оценка деятельности обучающихся.</p>	<p>Получат первоначальные сведения о перемещении хоккеиста.</p>	<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>	<p>Индивидуальный контроль</p>
67		<p>Хоккей на полу. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.</p>	<p>Научить держать клюшку.</p>	<p>Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.</p>	<p>Получат первоначальные сведения о клюшке и шайбе.</p>	<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</p>	<p>Индивидуальный контроль</p>

						<p>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>	
68		Настольный теннис. Удары по мячу.	Обучение техники подачи.	<p>Построение класса.</p> <p>Сообщение темы урока. Объяснение нового материала.</p> <p>Показ. Выполнение.</p> <p>Оценка деятельности обучающихся на уроке.</p>	Будут владеть ракеткой и мячиком.	<p>П-выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, владение ракеткой и мячиком</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

8. Лист внесения изменений.

Класс	Дата	Количество не проведенных уроков	Причина	Согласование с курирующим завучем