

**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»  
9 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 АООП 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 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» | 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. |
| «Б»                    | 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, пело нефрит, 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 9 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, тренажерных 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 9 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 (34 учебных недели)

| <b>№</b>  | <b>Название раздела</b> | <b>Количество часов</b> |
|-----------|-------------------------|-------------------------|
|           | <b>1 четверть.</b>      | <b>17ч.</b>             |
| <b>1.</b> | Основы знаний.          | в процессе урока        |
| <b>2.</b> | Лёгкая атлетика.        | 9ч.                     |
| <b>3.</b> | Волейбол.               | 6ч.                     |
| <b>4.</b> | Настольный теннис.      | 2ч.                     |
|           | <b>2 четверть.</b>      | <b>16ч.</b>             |

|    |                    |                  |
|----|--------------------|------------------|
| 1. | Основы знаний.     | в процессе урока |
| 2. | Гимнастика.        | 8ч.              |
| 3  | Волейбол.          | 6ч.              |
| 4. | Настольный теннис. | 2ч.              |
|    | <b>3 четверть.</b> | <b>20ч.</b>      |
| 1. | Основы знаний.     | в процессе урока |
| 2. | Лыжная подготовка. | 16ч.             |
| 3. | Баскетбол.         | 2ч.              |
| 4. | Хоккей на полу.    | 2ч.              |
|    | <b>4 четверть.</b> | <b>15ч.</b>      |
| 1. | Основы знаний.     | в процессе урока |
| 2. | Лёгкая атлетика.   | 9ч.              |
| 3. | Баскетбол.         | 3ч.              |
| 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 освоенные 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, 200

## 7. Календарно-тематическое планирование

| № урока               | Дата проведения | Тема урока  | Цели урока  | Виды деятельности  | Планируемые результаты  |  | Формы и виды контроля                               |
|-----------------------|-----------------|---|---|--|---|--|---|
|                       |                 |   |   |  | Предметные  | БУД  |   |
| <b>1 четверть.</b>    |                 |   |   |  |   |  |   |
| <b>Основы знаний.</b> |                 | 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           | <b>Лёгкая атлетика.</b><br>Инструктаж по технике безопасности. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем  | 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.   | <b>Р</b> -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала<br><b>П</b> -правильно выполнять движения при ходьбе<br><b>К</b> -обращаться за помощью и принимать помощь<br><b>Л</b> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Предварительный контроль (выявление ЗУН по разделу) |
| 2                     | 07.09           | Ходьба в различном темпе с выполнением заданий  | Совершенствовать двигательные умения во время ходьбы. | Построение класса. Разминка. Сообщение темы урока. Самостоятельное выполнение под руководством учителя.  | Расширят представления о видах ходьбы. Узнают о понятии фиксированная ходьба. | <b>Р</b> -научатся осуществлять контроль точности выполнения задания<br><b>П</b> -правильно выполнять движения при ходьбе<br><b>К</b> -обращаться за помощью и принимать помощь<br><b>Л</b> -проявлять   | Выполнение задания.                                 |

|     |                |   |  |  |  |  |                       |
|-----|----------------|---|--|--|--|--|-----------------------|
|     |                |   |  |  |  | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |                       |
| 3   | 08.09          | Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Бег на короткие дистанции 100-200 м   | Научить выдерживать небольшой темп, 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.                           | <b>Р</b> -научатся осуществлять контроль точности выполнения задания<br><b>П</b> -правильно выполнять движения при беге<br><b>К</b> -обращаться за помощью и принимать помощь<br><b>Л</b> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий контроль      |
| 4-5 | 14.09<br>15.09 | Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).   | 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 эстафетного бега.                  | <b>Р</b> -научатся ориентироваться на спортивной площадке<br><b>П</b> -правильно выполнять основные движения в беге<br><b>К</b> - дифференцированно использовать разные виды бега<br><b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками                    | Тематический контроль |
| 6   | 21.09          | Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, изменение скорости передвижения. Специальные упражнения для прыжков в длину. | Научить выполнять ходьбу и бег в шеренге колонне с изменением скорости.  | Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Рассказ и показ заданий. Самостоятельное выполнение под руководством учителя.       | Научатся выполнять специальные легкоатлетические упражнения для прыжков. | <b>Р</b> -научатся контролировать свои действия<br><b>П</b> -правильно выполнять основные движения в прыжках<br><b>К</b> - дифференцированно использовать разные виды бега<br><b>Л</b> - активно включаться в  | Выполнение заданий.   |

|   |       |   |  |   |   |   |                                      |
|---|-------|---|--|---|---|---|--------------------------------------|
|   |       |   |  |   |   | общение и взаимодействие со сверстниками  |                                      |
| 7 | 22.09 | Прыжок в длину с места. Совершенствование всех фаз прыжка   | 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, воспитанников. | Научатся выполнять прыжок в длину с места.          | <b>Р</b> -научатся ориентироваться на спортивной площадке<br><b>П</b> -правильно выполнять движения при прыжке в длину способом согнув ноги<br><b>К</b> -обращаться за помощью и принимать помощь<br><b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками           | Контрольный норматив.                |
| 8 | 28.09 | Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность в коридор шириной 10м | Обучать технике метания малого мяча в цель и на дальность  | 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.    | <b>Р</b> -научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место<br><b>П</b> -правильно выполнять движения при метании малого мяча<br><b>К</b> -обращаться за помощью и принимать помощь<br><b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками | Контрольный норматив.                |
| 9 | 29.09 | Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений с гимнастическими палками.                          | Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками.  | Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.                       | Усвоят комплекс упражнений гимнастическими палками. | <b>Р</b> - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала<br><b>П</b> -научатся выполнять основные упражнения с гимнастическими палками<br><b>К</b> -дифференцированно использовать разные виды равновесия<br><b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие        | Групповой и индивидуальный контроль. |

|       |                |  |   |   |   |   |                                      |
|-------|----------------|--|---|---|---|---|--------------------------------------|
|       |                |  |   |   |   | со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |                                      |
| 10-11 | 05.10<br>06.10 | Волейбол. Инструктаж по технике безопасности.<br>Приём мяча снизу у сетки.     | Познакомить с техникой приёма мяча снизу у сетки.<br>Обучить техники приёма мяча снизу у сетки. | Вступительная беседа.<br>Инструктаж по технике безопасности.<br>Разминка. Рассказ.<br>Подведение итогов.<br>Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.   | Усвоят технику приёма мяча снизу у сетки.                     | <b>Р</b> -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала<br><b>П</b> -получат первоначальные сведения о техники приёма, передачи и подачи мяча<br><b>К</b> -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности<br><b>Л</b> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Устный опрос.                        |
| 12-13 | 12.10<br>13.10 | Волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | Познакомить с техникой отбивания мяча снизу двумя руками через сетку.                           | Построение класса.<br>Сообщение темы урока. Объяснение и показ техники выполнения задания.<br>Самостоятельное выполнение под руководством учителя.<br>Подведение итогов.<br>Оценка деятельности обучающихся, воспитанников. | Освоят технику отбивания мяча снизу двумя руками через сетку. | <b>Р</b> - научатся контролировать свои действия<br><b>П</b> -научатся наблюдать, сравнивать, анализировать<br><b>К</b> - научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности<br><b>Л</b> -активно включаться в общение и взаимодействие  | Групповой и индивидуальный контроль. |

|       |                |   |   |   |  |  |                   |
|-------|----------------|---|---|---|--|--|-------------------|
|       |                |   |   |   |  | со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания   |                   |
| 14-15 | 19.10<br>20.10 | Волейбол. Верхняя прямая подача.  | Обучить техники выполнения верхней прямой подачи.                               | Построение класса.<br>Сообщение темы урока. Разминка.<br>Объяснение нового материала.<br>Самостоятельное выполнение под руководством учителя.<br>Подведение итогов.<br>Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке. | Освоят технику верхней прямой подачи.  | <b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала<br><b>П-</b> применять начальные сведения о выполнении упражнения<br><b>К-</b> сотрудничать со взрослыми и сверстниками<br><b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | 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.<br>Рассказ. Показ видеоролика.  | Получат первоначальные знания об игре. | <b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала<br><b>П-</b> применять начальные сведения о выполнении упражнения<br><b>К-</b> сотрудничать со взрослыми и сверстниками<br><b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Проверка ТБ.      |
| 17    | 27.10          | Настольный теннис. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания                          | Научить передвигаться во время игры.  | Построение класса.<br>Сообщение темы урока. Разминка.<br>Объяснение   | Уметь управлять теннисной ракеткой.    | <b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в   |                   |

|                    |       |   |  |   |  |   |                         |
|--------------------|-------|---|--|---|--|---|-------------------------|
|                    |       | ракетки.  |  | нового материала.<br>Показ задания.<br>Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов.<br>Оценка деятельности обучающихся на уроке. |  | движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.<br><b>Регулятивные:</b><br>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<br><b>Коммуникативные:</b><br>контролировать действия партнера<br><b>Личностные:</b> проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры | Индивидуальный контроль |
| <b>2 четверть.</b> |       |   |  |   |  |   |                         |
| 18                 | 09.11 | <b>Гимнастика.</b><br>Инструктаж по технике безопасности.<br>Пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь ногой о рейку на уровне колена. | Создать условия для формирования у обучающихся, воспитанников умения выполнять упражнения около гимнастической или на гимнастической стенке. | Сообщение плана урока. Инструктаж по ТБ. Объяснение нового материала. Показ техники выполнения. Первичное закрепление материала.                            | Научатся выполнять пружинистые приседания. | <b>Р-</b> научатся ориентироваться на гимнастической стенке<br><b>П-</b> научатся сравнивать, наблюдать, анализировать<br><b>К-</b> сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях<br><b>Л-</b> оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов   | Текущий контроль        |

|    |       |  |   |  |   |  |                          |
|----|-------|--|---|--|---|--|--------------------------|
| 19 | 10.11 | Построение в колонну по 4 на определённый интервал (по ориентирам и с последующим построением без них). Сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (строго индивидуально). | Научить сгибать и разгибать руки в положении лёжа на полу.                                  | Построение класса. Объяснение нового материала. Первичное закрепление материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.   | Научаться сгибать и разгибать руки.   | <b>Р</b> -оценка собственного поведения и поведения окружающих<br><b>П</b> -научатся наблюдать, сравнивать, анализировать<br><b>К</b> -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях<br><b>Л</b> -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов                                   | Контрольный норматив.    |
| 20 | 16.11 | Равновесие. Стойка поперёк на гимнастической скамейке на одной ноге, другая вперёд, в сторону, назад.  | Обучить технике выполнения стойке на одной ноге на гимнастической скамейке.                 | Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Рассказать о понятие «равновесие». Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке. | Смогут выполнить стойку на одной ноге. Проверить друг у друга.                    | <b>Р</b> - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала<br><b>П</b> -научатся выполнять основные упражнения в равновесии<br><b>К</b> -дифференцированно использовать разные виды равновесия<br><b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Взаимопроверка.          |
| 21 | 17.11 | Равновесие. Ходьба и бег по гимнастической скамейке.   | 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,  | Научатся соблюдать дистанцию. Выполнять бег по скамейке с сохранением равновесия. | <b>Р</b> -научатся контролировать точность выполнения задания<br><b>П</b> -научатся выполнять бег по гимнастической скамейке<br><b>К</b> -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях  | Индивидуальный контроль. |

|    |       |  |   |   |   |  |                                      |
|----|-------|--|---|---|---|--|--------------------------------------|
|    |       |  |   | 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 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<br>П-получат сведения о комплексе упражнений на гимнастической скамейке<br>К-сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях<br>Л-оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов | Групповой контроль.                  |
| 23 | 24.11 | Равновесие. Расхождение в парах.   | Продолжать обучение расхождению в парах разными способами.                            | Построение класса. Повторение изученного материала. Сообщение темы урока. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке. | Научатся выполнять упражнения в парах.                                | Р- научатся ориентироваться на гимнастической скамейке или на полу<br>П-научатся выполнять технику расхождения<br>К-сотрудничать со взрослыми и сверстниками<br>Л-оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов   | Тематический контроль.               |
| 24 | 30.11 | Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений с набивными мячами.                  | Разучить комплекс упражнений набивными мячами.  | Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.                             | Освоят комплекс упражнений с набивными мячами.                        | Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала<br>П-научатся выполнять основные упражнения с набивными мячами<br>К-дифференцированно использовать разные виды равновесия<br>Л- активно включаться в   | Групповой и индивидуальный контроль. |

|    |       |   |  |  |  |  |                                     |
|----|-------|---|--|--|--|--|-------------------------------------|
|    |       |   |  |  |  | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  |                                     |
| 25 | 01.12 | Прыжки. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой и без опоры на руку (ногу). | Научить правильному выполнению прыжка боком через гимнастическую скамейку. | Проверка готовности класса к уроку.<br>Построение класса.<br>Сообщение темы урока. Показ.<br>Самостоятельное выполнение.<br>Подведение итогов.<br>Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке. | Научатся выполнять прыжок боком через гимнастическую скамейку. | <b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала<br><b>П-</b> научатся наблюдать, анализировать, сравнивать<br><b>К-</b> дифференцированно использовать разные виды равновесия<br><b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Групповой, индивидуальный контроль. |
| 26 | 07.12 | Волейбол. Блокирование нападающих ударов  | Познакомить с понятием «блокировка». Познакомить с техникой выполнения     | Построение класса.<br>Сообщение темы урока. Разминка. Показ учителем упражнений.<br>Самостоятельное выполнение.<br>Подведение итогов.<br>Оценка деятельности обучающихся на уроке.                         | Освоят технику выполнения данного упражнения                   | <b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала<br><b>П-</b> выполнять прыжки вверх<br><b>К-</b> дифференцированно использовать разные виды равновесия<br><b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания                        | Индивидуальный контроль.            |

|       |                |  |  |  |   |   |                        |
|-------|----------------|--|--|--|---|---|------------------------|
| 27-28 | 08.12<br>14.12 | Волейбол.<br>Совершенствование нижней прямой подачи. | Закрепить технику приёма прямой нижней подачи.                               | Построение класса.<br>Сообщение темы урока. Разминка. Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение.<br>Подведение итогов.<br>Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.                                       | Научатся техники нижней прямой подачи.                | <b>Р</b> – планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации<br><b>П</b> – выполнение нижней и прямой подачи<br><b>К</b> – сотрудничать со сверстниками; формировать умения оценивать собственное поведение и поведение окружающих<br><b>Л</b> – развитие мотивов здорового образа жизни и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | Текущий контроль.      |
| 29-30 | 15.12<br>21.12 | Волейбол.<br>Совершенствование верхней прямой подачи | Познакомить с понятием блокирование мяча. Обучить техники блокирования мяча. | Построение класса.<br>Повторение изученного материала.<br>Объяснение нового материала. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя.<br>Подведение итогов.<br>Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке. | Освоят технику выполнения блокирования мяча.          | <b>Р</b> -научатся контролировать свои действия<br><b>П</b> -получат первоначальные сведения о блокировании мяча<br><b>К</b> -сотрудничать со взрослыми и сверстниками<br><b>Л</b> -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов  | Тематический контроль. |
| 31    | 22.12          | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.        | Обучить техники прямого нападающего удара.                                   | Построение класса.<br>Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение нового материала.<br>Самостоятельное  | Освоят технику прямого нападающего удара через сетку. | <b>Р</b> - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала<br><b>П</b> -применять начальные сведения о выполнении  | Текущий контроль.      |

|                    |                         |   |   |  |  |  |                                       |
|--------------------|-------------------------|---|---|--|--|--|---------------------------------------|
|                    |                         |   |   | выполнение под руководством учителя.<br>Подведение итогов.<br>Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке. |  | упражнения<br><b>К-</b> сотрудничать со взрослыми и сверстниками<br><b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания   |                                       |
| 32-33              | 28.12<br>29.12          | Настольный теннис. Гигиена и врачебный контроль.<br>Перемещения близко у стола и в средней зоне.<br>Правильная хватка ракетки и способы игры. | Научить техники перемещения у стола.                    | Построение.<br>Повторение ТБ.<br>Сообщение темы урока. Объяснение.<br>Показ.<br>Самостоятельное выполнение.            | Освоят технику перемещения у теннисного стола. | <b>П:</b> выполнение построенных, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи<br><b>Р:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей<br><b>К:</b> контролировать действия партнера<br><b>Л:</b> Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика | Индивидуальный контроль               |
| <b>3 четверть.</b> |                         |   |   |  |  |  |                                       |
| 34-36              | 11.01<br>12.01<br>18.01 | <b>Лыжная подготовка.</b><br>Инструктаж по технике безопасности.<br>Совершенствование техники изученных ходов.                                | Продолжать работу по отработке техники изученных ходов. | Создать эмоциональный настрой на изучение нового материала.<br>Проверка готовности обучающихся,                        | Научатся следить за правильностью выполнения.  | <b>Р-</b> научатся контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителя<br><b>П-</b> уметь правильно передвигаться на лыжах  | Фронтальный, индивидуальный контроль. |

|       |                |                                   |   |   |   |   |                            |
|-------|----------------|-----------------------------------|---|---|---|---|----------------------------|
|       |                |                                   |   | воспитанников к уроку. Инструктаж по ТБ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.   |   | <b>К</b> -управление коммуникацией – адекватно использовать речь<br><b>Л</b> -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |                            |
| 37-38 | 19.01<br>25.01 | Спуск в средней и высокой стойке. | Закрепить технику спуска в средней и высокой стойке.                      | Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Показ техники выполнения спусков. Самостоятельное выполнение спуска. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке. | Научатся выполнять спуски в средней и высокой стойке. | <b>Р</b> -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений<br><b>П</b> -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий<br><b>К</b> -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками<br><b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Оценка выполнения спуска.  |
| 39    | 26.01          | Преодоление бугров и впадин.      | Научить обучающихся, воспитанников преодолевать бугры и впадины на лыжах. | Проверка готовности к уроку. Построение класса. Сообщение темы урока. Рассказ и показ нового материала. Самостоятельное выполнение задания. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на                                  | Научатся правильно преодолевать бугры и впадины.      | <b>Р</b> -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений<br><b>П</b> -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий<br><b>К</b> -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками  | Оценка выполнения заданий. |

|       |                |   |   |  |  |   |                                     |
|-------|----------------|---|---|--|--|---|-------------------------------------|
|       |                |   |   | уроке.   |  | <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания   |                                     |
| 40-41 | 01.02<br>02.02 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.          | Познакомить с поворотом. Обучить технике поворота на параллельных лыжах при спуске. | Проверка готовности к уроку. Построение класса. Сообщение темы урока. Рассказ и показ нового материала.<br>Самостоятельное выполнение задания.<br>Подведение итогов.<br>Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке. | Усвоят технику поворота на параллельных лыжах.   | <b>Р</b> -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений<br><b>П</b> -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий<br><b>К</b> -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками<br><b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Текущий контроль.                   |
| 42    | 08.02          | Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50-60м | Обучить передвижению на лыжах на скорость на отрезке 50-60м.                        | Построение класса.<br>Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку.<br>Сообщение темы.<br>Разминка. Объяснения задания.<br>Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.                 | Научатся передвигаться на лыжах в быстром темпе. | <b>Р</b> -научатся контролировать свои действия<br><b>П</b> -научатся передвигаться на лыжах<br><b>К</b> -управление коммуникацией – адекватно использовать речь<br><b>Л</b> -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  | Групповой, индивидуальный контроль. |

|       |                |   |   |   |  |  |                          |
|-------|----------------|---|---|---|--|--|--------------------------|
| 43-44 | 09.02<br>15.02 | Подъем в гору способом лесенкой, елочкой                    | Закрепление техники подъема в гору способом лесенка, елочка | 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. | Усвоят технику подъема в гору                          | <p><b>Р</b>-умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений</p> <p><b>П</b>-усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий</p> <p><b>К</b>-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками</p> <p><b>Л</b>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>                 | Текущий контроль.        |
| 45    | 16.02          | Передвижение на лыжах до 3км (девочки), до 4 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 | <p><b>Р</b>-умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений</p> <p><b>П</b>-усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий</p> <p><b>К</b>-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><b>Л</b>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,</p> | Индивидуальный контроль. |

|       |                |   |  |  |   |   |                                     |
|-------|----------------|---|--|--|---|---|-------------------------------------|
|       |                |   |  |  |   | взаимопомощи и сопереживания  |                                     |
| 46-47 | 22.02<br>29.02 | Лыжные эстафеты.                                  | 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 | <b>Р</b> – в сотрудничестве с учителем определять тему урока; осуществлять действие по образцу и заданному правилу<br><b>П</b> – участвовать в эстафетах на лыжах<br><b>К</b> – слушать и слышать друг друга и работать в команде друг с другом<br><b>Л</b> – проявлять дисциплинированность и внимание; соблюдать ТБ на лыжах  | Групповой, индивидуальный контроль. |
| 48    | 01.03          | Игры на лыжах.                                    | 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.   | <b>Р</b> -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения<br><b>П</b> -участвовать в играх на лыжах<br><b>К</b> -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками<br><b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Групповой контроль                  |
| 49    | 07.03          | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия | Повторить инструктаж по ТБ. Ознакомить с техникой выполнения кувьрка вперёд из положения сидя на пятках. Познакомить | Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку.   | Освоят технику кувьрка вперёд из положения сидя на пятках (строго индивидуально).   | <b>Р</b> -планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации<br><b>П</b> - уметь выполнять строевые команды,   | Индивидуальный контроль.            |

|    |       |  |   |   |  |  |  |
|----|-------|--|---|---|--|--|--|
|    |       |  | с техникой поворота из положения «мост».                              | Объяснение нового материала. Показ учителем. Выполнение по очереди с помощью учителя (строго индивидуально). Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.                                    |  | акробатические элементы отдельно и в комбинации<br><b>К</b> -дифференцированно использовать разные элементы акробатических упражнений<br><b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества   |  |
| 50 | 14.03 | Баскетбол. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. | Обучить техники поворотов в движении без мяча и после получения мяча. | Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя (строго индивидуально). Оценка деятельности обучающихся, воспитанников. | Освоят технику поворотов в движении без мяча и после получения мяча.   | <b>Р</b> -планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации<br><b>П</b> -уметь соблюдать правила игры в баскетбол<br><b>К</b> -инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника<br><b>Л</b> -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов | Групповой, индивидуальный контроль.              |
| 51 | 15.03 | Баскетбол. Совершенствование видов передачи мяча. Бросок в кольцо.         | Научить ловить и передавать баскетбольный мяч двумя и одной рукой.    | Повторение изученного. Вступительное слово учителя. Продолжение работы со спортивной игрой – баскетбол. Показ нового материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся,   | Научатся ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в парах, тройках. | <b>Р</b> -выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации<br><b>П</b> -уметь ловить и передавать баскетбольный мяч двумя и одной рукой<br><b>К</b> -инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать   | Оценка техники выполнения ловли и передачи мяча. |

|                    |                |   |  |   |  |  |                                      |
|--------------------|----------------|---|--|---|--|--|--------------------------------------|
|                    |                |   |  | воспитанников.  |  | собеседника<br>Л-оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов  |                                      |
| 52-53              | 21.03<br>22.03 | Хоккей на полу.<br>Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперёд.<br>Владение клюшкой. | Объяснить правильного использования зимних игр и развлечений на свежем воздухе.<br>Формировать физические двигательные компетенции через игровую деятельность. | Построение класса.<br>Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка.<br>Объяснение правил игр. Подвижные игры.<br>Подведение итогов.<br>Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.                     | Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.                                       | Р- научатся ориентироваться на спортивной площадке<br>П- научатся играть в подвижные игры на улице<br>К-научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности<br>Л-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками | Индивидуальный контроль<br>контроль. |
| <b>4 четверть.</b> |                |   |  |   |  |  |                                      |
| 54                 |                | <b>Лёгкая атлетика.</b><br>Инструктаж по технике безопасности.<br>Спортивная ходьба.                              | Повторить инструктаж по ТБ.<br>Обучить техники спортивной ходьбы.  | Построение класса.<br>Инструктаж по ТБ.<br>Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку.<br>Разминка. Рассказ и показ. Выполнение задания. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников. | Научатся соблюдать дисциплину и технику безопасности во время занятий в спортивном зале. Освоят технику спортивной ходьбы. | Р-научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала<br>П-правильно выполнять спортивную ходьбу<br>К-обращаться за помощью и принимать помощь<br>Л-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей               | Устный опрос.                        |
| 55-56              |                | Эстафетный бег с этапами до 100м.   | Развивать физические качества обучающихся, воспитанников.<br>Способствовать повышению уровня быстроты посредством  | Построение класса.<br>Инструктаж по ТБ. Бег на время и на скорость.<br>Подведение итогов.<br>Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.  | Научатся выполнять технику выполнения эстафетного бега.  | Р-научатся ориентироваться на спортивной площадке<br>П-правильно выполнять основные движения в беге<br>К- дифференцированно использовать разные виды   | Тематический контроль                |

|       |  |  |   |  |   |  |                          |
|-------|--|--|---|--|---|--|--------------------------|
|       |  |  | легкоатлетических упражнений.   |  |   | бега<br>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками   |                          |
| 57-59 |  | Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. | 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-умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности<br>П-понимать значение выполняемых действий, умение соотносить реальный результат с нормой посредством само оценивания<br>К- умение увидеть ошибки других обучающихся, воспитанников и подсказать пути их исправления<br>Л-воспитание дисциплинированности, умение добросовестно выполнять учебное задание | Индивидуальный контроль. |
| 60    |  | Прыжок в длину с места (на результат)  | Проверить двигательные качества.  | Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся на уроке.   | Выполнять прыжок на оценку.                             | Р-умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности<br>П-понимать значение выполняемых действий, умение соотносить реальный результат с нормой посредством само оценивания<br>К- умение увидеть ошибки других обучающихся, воспитанников и подсказать пути их  | Индивидуальный контроль. |

|    |  |   |  |  |   |  |                                   |
|----|--|---|--|--|---|--|-----------------------------------|
|    |  |   |  |  |   | исправления<br><b>Л</b> -воспитание дисциплинированности, умение добросовестно выполнять учебное задание   |                                   |
| 61 |  | Метание малого мяча на дальность.   | Учить метанию малого мяча на дальность.                    | Построение класса. Разминка. Объяснение и показ техники выполнения метания мяча. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся на уроке.                         | Научатся выполнять технику метания малого мяча на дальность (на результат). | <b>Р</b> -умение технически правильно выполнять двигательные действия<br><b>П</b> -правильно выполнять движения при метании малого мяча<br><b>К</b> -выражают готовность слушать собеседника и вести диалог<br><b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками  | Контроль<br>ный<br>норматив.      |
| 62 |  | Комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов. | Разучить комплекс упражнений с предметами и без предметов. | Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке. | Познакомятся и освоят комплекс упражнений с предметами и без предметов.     | <b>Р</b> -научатся контролировать точность выполнения задания<br><b>П</b> -получат сведения о комплексе упражнений с предметами и без предметов<br><b>К</b> -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях<br><b>Л</b> -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов | Групповой контроль, самопроверка. |

|       |  |   |   |   |  |  |                                      |
|-------|--|---|---|---|--|--|--------------------------------------|
| 63-64 |  | Баскетбол. Штрафной бросок  | Обучать технике штрафного броска                                | Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся                             | Научатся техники выполнения штрафного броска             | <b>Р</b> - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала<br><b>П</b> -правильно выполнять технику выполнения<br><b>К</b> -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности<br><b>Л</b> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества | Групповой и индивидуальный контроль. |
| 65    |  | Баскетбол. Сочетание всех изученных приёмов.                                  | Закрепить и совершенствовать все изученные приёмы в баскетболе. | Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников. | Научатся техники выполнения всех изученных ходов.        | <b>Р</b> - развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям<br><b>П</b> – развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания<br><b>К</b> – формировать умения общаться со сверстниками в коллективных действиях<br><b>Л</b> – формировать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности         | Групповой, индивидуальный контроль.  |
| 66    |  | Хоккей на полу. Основная стойка хоккеиста. Перемещение хоккеиста по площадке. | Научить техники передвижения хоккеиста в основной стойке.       | Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Сообщение темы урока. Показ и объяснение нового   | Получат первоначальные сведения о перемещении хоккеиста. | <b>П</b> -выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с клюшкой и шайбой,   | Индивидуальный контроль              |

|    |  |  |                         |   |   |   |                         |
|----|--|--|-------------------------|---|---|---|-------------------------|
|    |  |  |                         | материала. Выполнение по показу. Оценка деятельности обучающихся.   |   | способы перемещения.<br><b>Р</b> -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<br><b>К</b> -контролировать действия партнера<br><b>Л</b> -проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры  |                         |
| 67 |  | 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. | <b>П</b> -выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с клюшкой и шайбой, способы перемещения.<br><b>Р</b> -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<br><b>К</b> -контролировать действия партнера<br><b>Л</b> -проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры | Индивидуальный контроль |

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