

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение -
«Специальная (коррекционная) школа № 9»

Рассмотрено:
на педагогическом
совете школы
протокол № 1
от « »августа2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СКШ
№9
 Поставная А.К.
Приказ №
от « » августа2024г.

**Адаптированная образовательная рабочая
Программа основного общего образования**

**по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
5-6-7-8 -9 КЛАССЫ**

Срок освоения: 1 год

На 2024-2025 учебный год

Мартынова Рейма Гусмановна, учитель физкультуры
Высшая квалификационная категория

Мысковский городской округ 2024 г

Адаптированная образовательная рабочая программа основного общего образования «Адаптивная физическая культура», 5-6-7-8-9 класс разработана Мартыновой Реймой Гусмановной., учителем физкультуры высшей квалификационной категорией.

- **Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) , утвержденная приказом Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026.**
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронкой. М., М., ВЛАДОС, 2017

- АООП МКОУ СКШ № 9, , 1 вариант.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронкова. Москва., «Просвещение», 2018 г.. и в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки РФ № 1599 от 19 декабря 2013г.).

АОПП 1 вариант, МКОУСКШ №9,1-9 кл.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса
3. Содержание учебного предмета, курса
4. Тематическое планирование.

Приложение

- календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся (приложение к рабочей программе);
- контрольно-измерительные материалы (приложение к рабочей программе);
- лист корректировки календарно-тематического планирования (приложение к рабочей программе).

1. Пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели начального общего образования с учётом специфики учебного предмета

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронкой. М., М., ВЛАДОС, 2017

- АООП МКОУ СКШ № 9, 1 вариант.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронкова. Москва., «Просвещение», 2018 г. и в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки РФ № 1599 от 19 декабря 2013г.).

АОПП 1 вариант, МКОУСКШ №9,1-9 кл.

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС - чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии, что требует не только их медикаментозного лечения, но и организации медицинского сопровождения таких обучающихся в образовательных организациях.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием

органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребенка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как правопреемница советской) руководствуется теоретическим постулатом Л. С. Выготского о том, что своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная степень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их

мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени корректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное

влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М. С. Певзнер) позволяет более успешно использовать потенциал развития их мнемической деятельности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. Однако, начиная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится целенаправленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего — представлений об окружающей действительности.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции

предложений. Проведение систематической коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сложной формой речи — письменной.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем осуществляют их в прежнем виде, не учитывая

изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целенаправленно, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями межличностных отношений является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обуславливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их поведении, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

Выстраивая психолого-педагогическое сопровождение психического развития детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), следует опираться на положение, сформулированное Л. С. Выготским, о единстве закономерностей развития аномального и нормального ребенка, а так же решающей роли создания таких социальных условий его обучения и воспитания, которые обеспечивают успешное «вращение» его в культуру. В качестве таких условий выступает система коррекционных мероприятий в процессе специально организованного обучения, опирающегося на сохраненные стороны психики учащегося с умственной отсталостью, учитывающие зону ближайшего развития. Таким образом, педагогические условия, созданные в образовательной организации для обучающихся с умственной отсталостью, должны решать как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребенка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося.

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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 ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся: время начала образования, содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;

- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корректировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

В последние годы всё больше внимания уделяется обучению и воспитанию лиц с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальной недостаточностью). В системе специального (коррекционного) образования происходит постепенное обновление содержания и методов обучения.

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.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно важным видам движения, которые имеют главное значение в укреплении здоровья школьников с ограниченными возможностями.

Актуальность проблемы обучения физической культуре в коррекционной школе определяется важностью формирования физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Практическая направленность программного материала имеет не менее важное значение и содействует формированию у обучающихся основных физических качеств, привитию устойчивого отношения к занятиям по физкультуре, укреплению здоровья, содействует нормальному физическому развитию обучающихся. С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелазание) у детей 5 класса

формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

Основная **цель** изучения данного предмета 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.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, 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 ребенка 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;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ и метапредметные РЕЗУЛЬТАТЫ изучения курса «Адаптивная ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они

включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального и здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора

профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами

и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета- предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на

развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

и коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности; воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физической культуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с

доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики

Практический материал

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенство-вание разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические

сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Пионербол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в пионербол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в пионербол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в 5-6 классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, преимущество которых состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить обучающимся с более слабой двигательной подготовкой.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Деятельность обучающихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами.

Фронтальный способ предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми обучающимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

Поточный способ. Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии. Этот способ используется в основном в старших классах (в это время совершенствуются двигательные умения и навыки).

Посменный способ организации обучающихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по несколько человек (или по два)

одновременно. Если они овладели навыками выполнения, то количество обучающихся в группе можно увеличить, если не овладели – уменьшить.

Круговой способ предполагает выполнение упражнений обучающимися друг за другом. После этого порядок выполнения предложенных упражнений повторяется.

Формы и режим занятий

Режим занятий и учебное время зависят от учебного плана.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Учитывая возрастные особенности обучающихся с умственной отсталостью широко используются различные виды уроков:

- уроки – путешествия;
- уроки – сказки;
- праздники;
- игры;
- инсценировки.

Виды и формы контроля

Контроль достижения обучающимися уровня государственного образовательного стандарта осуществляется в виде стартового, текущего и итогового контроля.

В целях контроля в 5-6-7-8-9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Минимальный уровень:

знания о 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, лазанье, 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 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 физической культуры разных народов, связи 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.

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры» 5-класс - пионербол , «Баскетбол». Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построение в колонну по одному. Построение в одну шеренгу.
Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам.
Выполнение команд. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку. Повороты на месте под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, через середину зала в движении с поворотом. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну, по три в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:
Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений: Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях, лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Лазанье: Передвижение на четвереньках по коридору, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Равновесие: Ходьба по коридору, стойка на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках, по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Ходьба по наклонной доске.

Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал

Ходьба: Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег: Медленный бег с сохранением осанки. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий, бег на скорость. Понятие высокий старт. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег. Понятие эстафетный бег. Понятие низкий старт.

Прыжки: прыжки в длину с места, прыжки в длину и высоту с шага, с небольшого разбега. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание. Прыжки в длину с разбега.

Метание: Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели, на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенство-вание разных видов подъемов и спусков. Поворот

Подвижные игры

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Пионербол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в пионербол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в пионербол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами

.Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;

- название снарядов и гимнастических элементов;

- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;

- значение утренней зарядки;

- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- осуществлять построение и перестроение в шеренгу, колонну;

- лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке, канату произвольным способом;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий;
- выполнять прыжки в длину с разбега;
- метать мяч в цель;
 - ходить на лыжах скользящим шагом, осуществлять подъем ступающим шагом на склон;
- играть в подвижные игры.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в колонну в шеренгу с изменением места построения. Ходьба по ориентировкам.

Бег по начерченным на полу ориентирам.

Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.

Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.

Ходьба на месте от 5 до 15 с.

Повторить задание и самостоятельно остановиться.

Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6 – 8 м) с определением затраченного времени.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Два раза в год (в сентябре и мае) проводится учет двигательных возможностей, и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Календарно-тематическое планирование 5 класс физическая культура (68 часов)

№/№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Наглядность	Оборудование средств обучения	Коррекционные упражнения
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Высокий, низкий старт. Эстафеты.	1		Знакомство с техникой безопасности.			
2	Развитие скоростных	1		Высокий старт.			

	способностей. Высокий старт						
3	Бег 30м с высокого старта. Специальные беговые упражнения.	1		Специальные беговые упражнения			Коррекционные игры:
4	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	1		Бег на 30 м			
5	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетически х эстафетах. Низкий старт и стартовый разгон. Линейная эстафета. Игра.	1		Выполнение чередования ходьбы и бега на скорость 30 м.			
6	Бег по дистанции. Встречная эстафета. Челночный бег 3x10	1		Встречная эстафета		секундомер	

7	Метание мяча на дальность с 3 – 4 шагов разбега. Эстафеты.	1		Челночный бег			
8	Техника безопасности при прыжках в длину Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест. Игра	1		Метание мяча			
9	Развитие скоростных способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега « согнув ноги». Бег на 1000м	1		Выполнение техники в целом			
10	Преодоление горизонтальных препятствий. Сгибание рук	1		Фазы метания мяча			
11	Прыжок в длину с разбега « согнув ноги». Полоса препятствий	1		Выполнение техники в целом			

12	Равномерный бег до 2000 м. Полоса препятствий	1		Выполнение отведения руки для замаха при метании мяча		мячи	
13	Запрыгивание на предметы. Игра	1		Выполнение метание мяча			
14	Прыжки в высоту способом «перешагивание» 6 минутный бег - тест	1		Прыжки через скакалку			
15	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам игры. История возникновения гимнастики.	1					
16	Т. Б. на уроках гимнастики. Перекаты, группировки. Стойка на лопатках.	1					
17	Стойка на лопатках.	1					
18	Наклон вперед - учет. Стойка на	1					

	лопатках						
19	Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа.	1					
20	Акробатическая комбинация из 3 – 4 элементов. Стойка на лопатках - учет. «Мост» из положения лежа. Подтягивание.	1		Поднимание туловища			
21	Приседания и повороты на скамейке. Подтягивание из виса лежа	1		Полоса препятствий			Коррекционные игры:
22	Приседания и повороты на скамейке. Подтягивание из виса лежа	1		подтягивание			
23	Закрепление Простые комплексы ОРУ с предметами и корригирующие	1		запрыгивание			

	упражнения.						
24	Висы и упоры. Поднимание прямых ног в весе. Разновидности ходьбы по бревну ,повороты, приседания, соскок прогнувшись на бревне	1		Прыжок в высоту			
25	Лазание по канату - учет. Комбинация из 4 - 5элементов на бревне	1					
26	Опорный прыжок в скок, в упор присев и соскок вверх прогнувшись	1		Перекаты кувырки стойка			
27	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Полоса препятствий	1		Техника выполнения			

28	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки со скакалкой	1		Техника выполнения			
29	История возникновения волейбола и баскетбола. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся	1					
	Акробатическая комбинация из 3 – 4 элементов. Стойка на лопатках - учет. «Мост» из положения лежа. Подтягивание.	1		стойка мост			
31	Приседания и повороты на скамейке. Подтягивание из вися лежа	1		стойка мост			
32	Закрепление Простые	1		Акробатические комбинации			

	комплексы ОРУ с предметами и корригирующие упражнения.						
33	Висы и упоры. Поднимание прямых ног в висе. Разновидности ходьбы по бревну ,повороты, приседания, соскок прогнувшись на бревне	1		Выполнение стойка мост			Координация движений
34	Разновидности ходьбы по скамейке, повороты, приседания Поднимание туловища	1		Выполнение комбинации общеразвивающих упражнений			
35	Лазание по канату в два приёма. Комбинация из 4-5 элементов на скамейке .Полоса препятствий	1		Выполнение упражнений с предметами			

36	Лазание по канату - учет. Комбинация из 4 - 5 элементов на бревне	1		Висы разновидности ходьбы			
37	Опорный прыжок в скок, в упор присев и соскок вверх прогнувшись	1		Выполнение кувырок стойка мост		Канат перекладина канат	
38	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Полоса препятствий	1		Выполнение упражнений подтягивание отжимание для развития мышечной силы			
39	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки со скакалкой	1		Лазание по канату			
40	История возникновения волейбола и баскетбола. Влияние занятий	1					

	баскетболом на организм учащихся						
41	Т.Б.на уроках спортивных игр. Основные стойки игрока и перемещения. Ходьба и бег с выполнением заданий	1					
42	Прием и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки через скакалку – тест.						
43	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Эстафеты.	1					
44	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Эстафеты	1				Бревно скамейка гимнастическая	
45	Общие сведения об игре в пионербол, простейшие	1					

	правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в пионербол Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Игра.						
46	Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах на месте и после перемещения вперед. Игра.	1		.			
47	Нижняя подача мяча с расстояния 3м. Прием и передача мяча сверху – учет. Игра	1		.			Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

							Формирование осанки
48	Нижняя подача мяча с расстояния 3м.. Прием и передача мяча снизу. – учет. Игра.	1		Передача мяча			
49	Нижняя подача мяча с расстояния 3м. Передачи мяча с заданиями.	1		Передача мяча			
50	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом прямая подача мяча с расстояния 6 м. Передача над собой Игра	1		Передача мяча			
51	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча	1		Передача в парах			

	над собой .Игра.						
52	Передача мяча у стенки. Передачи мяча над собой. Игра	1		Знакомство с правилами безопасного поведения на уроке			
53	Прямой нападающий удар. Приём мяча снизу после подачи. Игра	1		Выполнение нижней подачи мяча			
54	Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов. Игра	1		Выполнение нижней подачи мяча			
55	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки, передвижения, повороты, остановки	1		Выполнение нижней подачи мяча			
56	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1		Передача над собой			

57	Ведение мяча шагом и бегом с заданиями. Эстафеты с элементами баскетбола	1		Выполнение нижней подачи мяча			
58	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра	1					
59	Прыжок в высоту с прямого разбега . Эстафеты	1					
60	Метание мяча в цель. Старты из различных исходных положений	1					
61	Преодоление горизонтальных препятствий. Челночный бег.	1					
62	Бег 30м – тест. Метание мяча с	1					

	места. Прыжки через скакалку						
63	Метание мяча с 3 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега с 7 шагов Эстафеты	1					
64	Метание мяча с 3 шагов разбега - учет. Прыжки в длину с разбега с 9 шагов. Многоскоки	1					
65	Бег с изменением скорости и направления. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки.	1					
66	Кроссовый бег	1					
67	Бег с преодолением препятствий	1					
68	Эстафеты	1					

Календарно-тематическое планирование 6 класс физическая культура (68 часов)

№/№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1		Знакомство с техникой безопасности.
2	Обучение бега с низкого старта стартовый разгон	1		Разучивание бега на скорость 60 м. с низкого старта
3	Закрепление бега с низкого старта стартовый разгон	1		Выполнение бега на скорость 60 м. с низкого старта медленный бег до 5мин
4.	Обучение прыжка в длину с разбега « согнув ноги».	1		Выполнение бега на скорость 60 м. с низкого старта медленный бег до 5мин
5.	Закрепление прыжка в длину с разбега « согнув ноги»	1		Разучивание фазы прыжка
6.	Обучение эстафетного бега с эстафетной палочкой	1		Выполнение техники в целом
7.	Закрепление эстафетного бега с эстафетной палочкой	1		
8.	Обучение бега в равномерном темпе	1		Разучивание Передачи эстафетной палочки
9.	Закрепление бега в равномерном темпе	1		Выполнение Техники эстафетного бега

10.	Обучение метание мяча с разбега	1		
11.	Закрепление метание мяча с разбега	1		Разучивание Техника бега
12.	Обучение ведение мяча на месте	1		бег в равномерном темпе
13.	Закрепление ведение мяча на месте	1		
14.	Обучение остановки мячом и двумя руками	1		Разучивание отведение руки для замаха при метания мяча на дальность
15.	Закрепление остановки мячом и двумя руками	1		Выполнение метание мяча ни дальность
16.	Учебная игра в баскетбол			
17.	Закрепление игры в баскетбол	1		Разучивание комбинации из основных элементов техники
18.	Техника безопасности по гимнастики	1		
19.	Обучение лазание по гимнастической стенке вверх вниз	1		выполнение Остановки шагом
17.	Закрепление лазание по гимнастической стенке вверх вниз	1		Разучиванию Ведению мяча на месте и в движении одной рукой.
18.	Обучение лазание по канату в два три приёма	1		Ведению мяча на месте и в движении одной рукой.

19.	Закрепление лазание по канату в два три приёма			
20.	Обучение висов и упоров	1		Выполнение игры в баскетбол.
21.	Закрепление висов и упоров	1		Выполнение игры в баскетбол.
22.	Обучение акробатических упражнений	1		Выполнение игры в баскетбол.
23.	Закрепление акробатических упражнений	1		блокирование мяча
20	Обучение равновесию на бревне	1		блокированию мяча
21.	Закрепление равновесию на бревне	1		
22.	Обучение висов и упоров	1		Выполнение игры в волейбол
23.	Закрепление висов и упоров	1		стойки на руках и переворот боком
23	Спортивные игры Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	1		Выполнение техники лазания лазание по гимнастической стенке вверх вниз
24	Обучение Ведение мяча и бросок в кольцо при игре в баскетбол	1		лазание по гимнастической стенке вверх вниз
25.	Закрепление Ведение мяча и бросок в кольцо при игре в баскетбол	1		

26.	Обучение ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой при игре в баскетбол	1		Знакомство с соблюдением техники безопасности на уроках гимнастики
27.	Закрепление ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой при игре в баскетбол	1		Выполнение техники лазания
28.	Обучение броски мяча по корзине при игре в баскетбол	1		Выполнение висов и упоров
29.	Закрепление броски мяча по корзине при игре в баскетбол	1		Выполнение висов и упоров
30.	игра в баскетбол 5х5 с правилами	1		
31.	игра в баскетбол 5х5 с правилами	1		
32.	Техника безопасности по лыжной подготовке	1		
33.	Обучению одновременного двухшажного хода	1		
34.	Закреплению одновременного двухшажного хода	1		
35.	Обучению бесшажного хода	1		Знакомство с правилами безопасного поведения на уроке
36.	Закреплению бесшажного хода	1		Выполнение Техники передвижения на лыжах

37.	Обучению подъёму «полулесенкой» на склон	1		Выполнение передвижению на лыжах одновременного двухшажного хода
38.	Закреплению подъёму «полулесенкой» на склон	1		
39.	Обучению бесшажного хода	1		Выполнение передвижения на лыжах бесшажного хода
36	Закреплению бесшажного хода	1		Выполнение бесшажного хода
37.	Прохождение на лыжне в быстром темпе до 2-3 км			
38.	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1		Разучиванию подъёму «полулесенкой»
39.	Передвижение на лыжах 2-3 км за урок	1		Выполнение подъёму «полулесенкой»
40.	Игры на лыжах.	1		
41.	Прохождение дистанции 1,5км на время.	1		Выполнение Бесшажного хода
42.	Спортивные игры Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	1		Выполнение Бесшажного хода

43.	Разучиванию Приёма мяча снизу у сетки.	1		
44.	Разучиванию Приёма мяча снизу у сетки.	1		
45.	Обучению Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1		
46.	Закреплению Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1		
47.	Обучению верхней прямой подачи мяча	1		
48.	Закреплению верхней прямой подачи мяча	1		
49.	Учебная игра в волейбол.	1		
50.	Учебная игра в волейбол.	1		
51.	Учебная игра в волейбол.	1		
52.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1		
53.	Кроссовый бег 500-1000 м	1		
54.	Прыжок в длину с места	1		
55.	Прыжок в длину с места	1		
56.	Медленный бег до 4 мин	1		Знакомство с правилами безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр
57.	Обучениепрыжка в длину с	1		Разучивание Ведению мяча и броска в кольцо

	разбега			при игре
58.	Закрепление прыжка в длину с разбега	1		Выполнение Ведение мяча и бросок в кольцо при игре в баскетбол.
59.	Обучение эстафетного бег	1		
60.	Закрепление эстафетного бега	1		ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой при игре в баскетбол
61.	Обучение преодолению препятствий	1		ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой при игре в баскетбол
62.	Закрепление преодоления препятствий	1		
63.	Прыжки через скакалку. Тройной прыжок	1		броску мяча по корзине при игре в баскетбол
64.	Прыжки через скакалку. Тройной прыжок	1		Выполнение броску мяча по корзине при игре в баскетбол
65.	Эстафетный бег 4x100м	1		
66.	Эстафетный бег 4x100м	1		Применение правила игры и соблюдать технику безопасности
67.	Обучению круговой тренировки	1		Знакомство с правилами безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики
68.	Закреплению круговой тренировки	1		Выполнение Техника метанию мяча на дальность с разбега с 3 шагов

Календарно-тематическое планирование 7 класс физическая культура (68 часа)

№/№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся	Наглядность	Оборудование средств обучения	Коррекционные упражнения
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1		Знакомство с техникой безопасности.			
2	Обучение бега с низкого старта стартовый разгон	1		Разучивание бега на скорость 60 м. с низкого старта	секундомер		
3	Закрепление бега с низкого старта стартовый разгон	1		Выполнение бега на скорость 60 м. с низкого старта медленный бег до 5мин	секундомер		Коррекционные игры: «два сигнала» «к своим флажкам» «точный прыжок», «попади в цель»
4.	Обучение прыжка в	1		Выполнение бега			

	длину с разбега « согнув ноги».			на скорость 60 м. с низкого старта медленный бег до 5мин			
5.	Закрепление прыжка в длину с разбега « согнув ноги»	1		Разучивание фазы прыжка	Метр яма для прыжка		
6.	Обучение эстафетного бега с эстафетной палочкой	1		Выполнение техники в целом	Метр яма для прыжка		
7.	Закрепление эстафетного бега с эстафетной палочкой	1					
8.	Обучение бега в равномерном темпе	1		Разучивание Передачи эстафетной палочки	Палочка эстафетная		
9.	Закрепление бега в равномерном темпе	1		Выполнение Техники эстафетного бега	Палочка эстафетная		
10.	Обучение метание мяча с разбега	1					
11.	Закрепление метание мяча с разбега	1		Разучивание Техника бега			
12.	Обучение ведение мяча на месте	1		бег в равномерном темпе			
13.	Закрепление ведение	1					

	мяча на месте						
14.	Обучение остановки мячом и двумя руками	1		Разучивание отведение руки для замаха при метания мяча на дальность	Мячи для метания		
15.	Закрепление остановки мячом и двумя руками	1		Выполнение метание мяча на дальность	Мячи баскетбольные		
16.	Учебная игра в баскетбол						
17.	Закрепление игры в баскетбол	1		Разучивание комбинации из основных элементов техники	Мячи баскетбольные		
18.	Техника безопасности по гимнастики	1					
19.	Обучение лазание по гимнастической стенке вверх вниз	1		выполнение Остановки шагом	Мячи баскетбольные		
17.	Закрепление лазание по гимнастической стенке вверх вниз	1		Разучиванию Ведению мяча на месте и в движении одной рукой.			
18.	Обучение лазание	1		Ведению мяча на	Мячи		

	по канату в два три приёма			месте и в движении одной рукой.	баскетбольные		
19.	Закрепление лазание по канату в два три приёма						
20.	Обучение висов и упоров	1		Выполнение игры в баскетбол.	свисток		Коррекционные игры: «отгадай по голосу» «карусели» «гонка мячей в колоннах»
21.	Закрепление висов и упоров	1		Выполнение игры в баскетбол.			
22.	Обучение акробатических упражнений	1		Выполнение игры в баскетбол.			
23.	Закрепление акробатических упражнений	1		блокирование мяча	Мячи баскетбольные		
20	Обучение равновесию на бревне	1		блокированию мяча			
21.	Закрепление равновесию на бревне	1					
22.	Обучение висов и упоров	1		Выполнение игры в волейбол	Мячи		

23.	Закрепление висов и упоров	1		стойки на руках и переворот боком	маты		
23	Спортивные игры Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	1		Выполнение техники лазания лазание по гимнастической стенке вверх вниз	Гимнастическая стенка		
24	Обучение Ведение мяча и бросок в кольцо при игре в баскетбол	1		лазание по гимнастической стенке вверх вниз	Гимнастическая стенка		
25.	Закрепление Ведение мяча и бросок в кольцо при игре в баскетбол	1					
26.	Обучение ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой при игре в баскетбол	1		Знакомство с соблюдением техники безопасности на уроках гимнастики			
27.	Закрепление ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой при игре в баскетбол	1		Выполнение техники лазания	Канат маты		
28.	Обучение броски	1		Выполнение	перекладина		

	мяча по корзине при игре в баскетбол			висов и упоров			
29.	Закрепление броски мяча по корзине при игре в баскетбол	1		Выполнение висов и упоров			
30.	игра в баскетбол 5x5 с правилами	1					
31.	игра в баскетбол 5x5 с правилами	1					
32.	Техника безопасности по лыжной подготовке	1					
33.	Обучению одновременного двухшажного хода	1					
34.	Закреплению одновременного двухшажного хода	1					
35.	Обучению бесшажного хода	1		Знакомство с правилами безопасного поведения на уроке			
36.	Закреплению бесшажного хода	1		Выполнение Техники передвижения на лыжах	Лыжи лыжные палочки		
37.	Обучению подъёму	1		Выполнение	Лыжи лыжные		

	«полулесенкой» на склон			передвижению на лыжах одновременного двухшажного хода	палочки		
38.	Закреплению подъёму «полулесенкой» на склон	1					
39.	Обучению бесшажного хода	1		Выполнение передвижения на лыжах бесшажного хода			
36	Закреплению бесшажного хода	1		Выполнение бесшажного хода	Лыжи лыжные палочки		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Формирование осанки
37.	Прохождение на лыжне в быстром темпе до 2-3 км						
38.	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1		Разучиванию подъёму «полулесенкой»			
39.	Передвижение на	1		Выполнение	Лыжи лыжные		

	лыжах 2-3 км за урок			подъёму «полулесенкой»	палочки		
40.	Игры на лыжах.	1					
41.	Прохождение дистанции 1,5км на время.	1		Выполнение Бесшажного хода			
42.	Спортивные игры Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	1		Выполнение Бесшажного хода	Лыжи лыжные палочки		
43.	Разучиванию Приёма мяча снизу у сетки.	1					Развитие координационных способностей ориентировка в пространстве быстрота реакции дифференциация силовых пространственных параметров движений
44.	Разучиванию Приёма мяча снизу у сетки.	1					Приглашение к танцу сочетание разученных танцевальных шагов
45.	Обучению Отбивание мяча	1					

	снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.						
46.	Закреплению Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1					
47.	Обучению верхней прямой подачи мяча	1					
48.	Закреплению верхней прямой подачи мяча	1					
49.	Учебная игра в волейбол.	1					
50.	Учебная игра в волейбол.	1					
51.	Учебная игра в волейбол.	1					
52.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1					
53.	Кроссовый бег 500- 1000 м	1					
54.	Прыжок в длину с места	1					
55.	Прыжок в длину с	1					

	места						
56.	Медленный бег до 4 мин	1		Знакомство с правилами безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр			
57.	Обучение прыжка в длину с разбега	1		Разучивание Ведению мяча и броска в кольцо при игре	Баскетбольные мячи		
58.	Закрепление прыжка в длину с разбега	1		Выполнение Ведение мяча и бросок в кольцо при игре в баскетбол.	Баскетбольные мячи		
59.	Обучение эстафетного бег	1					
60.	Закрепление эстафетного бега	1		ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой при игре в баскетбол			
61.	Обучение преодолению препятствий	1		ловля мяча двумя руками с последующим	Баскетбольные мячи		

				ведением и остановкой при игре в баскетбол			
62.	Закрепление преодоление препятствий	1					
63.	Прыжки через скакалку. Тройной прыжок	1		броску мяча по корзине при игре в баскетбол			
64.	Прыжки через скакалку. Тройной прыжок	1		Выполнение броску мяча по корзине при игре в баскетбол	Баскетбольные мячи		
65.	Эстафетный бег 4x100м	1					
66.	Эстафетный бег 4x100м	1		Применение правила игры и соблюдать технику безопасности			
67.	Обучению круговой тренировки	1		Знакомство с правилами безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики			
68.	Закреплению круговой тренировки	1		Выполнение Техника метанию	Мячи для метания		

				мяча на дальность с разбега с 3 шагов			
--	--	--	--	---	--	--	--

Календарно-тематическое планирование 8 класс физическая культура (68 часов)

№/№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся	Наглядность	Оборудование средств обучения	Коррекционные упражнения
--------------	------------	---------------------	--------------------	--	-------------	-------------------------------------	-----------------------------

1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике	1		Знакомство с техникой безопасности.			
2	Обучению ходьбы с изменением длины шага	1		Разучивание ходьбы с изменением длины шага			
3	Закреплению ходьбы с изменением длины шага	1		Выполнение ходьбы с изменением длины шага			Коррекционные игры:
4	Обучение Чередование ходьбы и бега	1		Разучивание Чередование ходьбы и бега			
5	Закреплению Чередование ходьбы и бега	1		Выполнение Чередование ходьбы и бега			
6	Повторение прыжковых упражнений	1		прыжковые упражнения			
7	Обучение прыжка в длину с разбега	1		Разучивание фазы прыжка	Метр яма прыжковая		
8	Закрепление прыжка в длину с разбега	1		Выполнение техники в целом	Метр яма прыжковая		
9	Обучению	1		Уметь			

	метанию мяча на дальность			демонстрировать отведение руки для замаха	Мячи для метания		
10	Эстафета с бегом	1		Выполнение Техники эстафетного бега			
11	Техника безопасности на уроках спортивные игры	1		Знакомство с техникой безопасности.			
12	Обучению техники броска мяча по корзине с двух шагов	1		техника броска мяча по корзине с двух шагов	Мячи баскетбольные		
13	Закреплению техники броска мяча по корзине с двух шагов	1		Выполнение техники броска мяча по корзине с двух шагов	Мячи баскетбольные		
14	Обучению приёму и передачи мяча сверху и снизу в парах	1		Разучивание приёму и передачи мяча сверху и снизу в парах			
15	Закреплению приёму и передачи мяча сверху и снизу в парах	1		Выполнение приёму и передачи мяча сверху и снизу в парах	Мячи баскетбольные		

16	Обучение блокированию мяча учебная игра в/бол	1		блокированию мяча учебная игра в/бол			
17	Закрепление блокированию мяча учебная игра в/бол	1		блокированию мяча учебная игра в/бол			
18	Учебная игра в в/бол	1		Выполнение игры в волейбол	Мячи баскетбольные		
19	Закрепление игры в баскетбол	1		Выполнение игры в баскетбол			
20	Закрепление игры в волейбол	1		Выполнение игры в волейбол			
21	Техника безопасности по гимнастике	1		Знакомство с соблюдением техники безопасности на уроках гимнастики			Коррекционные игры:
22	Закрепление всех видов перестроений повороты на месте	1		Выполнение всех видов перестроений повороты на месте			
23	Закрепление комплекса ОРУ с	1		Выполнение комплекса ОРУ	Мячи обручи скакалки		

	предметами и корректирующие упражнения			с предметами и корректирующие упражнения	обручи		
24	повторение комплекса ОРУ с предметами и корректирующие упражнения	1		комплекса ОРУ с предметами и корректирующие упражнения			
25	Повторение кувырка назад из положения сидя	1		Выполнение кувырка назад из положения сидя	маты		
26	Обучение лазанье по канату	1		Разучивание лазанье по канату	Канат маты		
27	Закрепление лазанье по канату	1		Выполнение лазанье по канату			
28	Обучение акробатических упражнений	1		Разучивание Комплекса акробатических упражнений	маты		
29	Закрепление акробатических упражнений	1		Комплекса акробатических упражнений			
30	Повторение акробатических элементов	1		акробатические упражнения			
31	Обучению ОРУ	1		ОРУ на развитие			

	на развитие координации			координации			
32	Закреплению ОРУ на развитие координации	1		Выполнение ОРУ на развитие координации			
33	Обучению круговой тренировки	1		круговая тренировка			
34	Закреплению круговой тренировки	1		круговой тренировки			
35	Повторению круговой тренировки	1		круговая тренировка			
36	Техника безопасности по лыжной подготовке	1		Знакомство с правилами безопасного поведения на уроке			
37	Обучению техники попеременного 4-х шажного хода	1		Разучивание техники попеременного 4-х шажного хода	Лыжи лыжные палочки		
38	Закреплению техники попеременного 4-х шажного	1		Выполнение техники попеременного 4-х шажного			

	хода			хода			
39	Обучению попеременного 2-х шажного хода	1		Разучивание попеременного 2-х шажного хода	Лыжи лыжные палочки		
40	Закрепление попеременного 2-х шажного хода	1		Выполнение попеременного 2-х шажного хода			
41	Обучение передвижение в быстром темпе 40-60км	1		Выполнение Техники передвижения на лыжах	Лыжи лыжные палочки		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Формирование осанки
42	Повороты на параллельных лыжах	1		Повороты на параллельных лыжах			
43	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		Выполнение Техники передвижения на лыжах	Лыжи лыжные палочки		
44	Закреплению правильному падению при	1		Выполнение правильному падению при			

	прохождении спусков			прохождении спусков			
45	Передвижение на лыжах до 2-3км	1		Выполнение Техники передвижения на лыжах			
46	Лыжные эстафеты по кругу. 300-400-м.	1		Выполнение Техники передвижения на лыжах	Лыжи лыжные палочки		
47	Передвижение на лыжах до 2-3км	1		Выполнение Техники передвижения на лыжах			
48	Прохождение дистанции 2 км на время.	1		Выполнение Техники передвижения на лыжах	Лыжи лыжные палочки		
49	Прохождение дистанции 2 км на время.	1		Выполнение Техники передвижения на лыжах	Лыжи лыжные палочки		
50	Прохождение дистанции 2 км на время.	1		Выполнение Техники передвижения на лыжах			
51	Техника безопасности на	1		Знакомство с правилами			

	уроках спортивные игры			безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр			
52	Правильное ведение мяча с передачей Бросок в кольцо.	1		Разучивание ведение мяча с передачей Бросок в кольцо.	мячи		
53	Правильное ведение мяча с передачей Бросок в кольцо.	1		ведение мяча с передачей Бросок в кольцо.			
54	Повторению ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	1		ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	мячи		
55	Обучению броску мяча по корзине в движении снизу от груди в баскетболе.	1		Бросок мяча по корзине при игре в баскетбол			
56	Закреплению броску мяча по корзине в	1		Бросок мяча по корзине при игре в баскетбол	мячи		

	движении снизу от груди в баскетболе.						
57	Учебная игра по упрощённым правилам в баскетбол.5х5	1		Применение правила игры и соблюдать технику безопасности	мячи		
58	Учебная игра по упрощённым правилам в баскетбол.5х5	1		Применение правила игры и соблюдать технику безопасности			
59	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1		Знакомство с правилами безопасного поведения на уроках лёгкой атлетики			
60	Обучение бега на короткие дистанции	1		бег на короткие дистанции	секундомер		
61	Закреплению бега на короткие дистанции	1		бега на короткие дистанции			
62	Обучению метанию мяча на дальность	1		Выполнение Техника метанию мяча на	мячи		

				дальность			
63	Закреплению метанию мяча на дальность	1		Выполнение Техника метанию мяча на дальность			
64	Повторению метанию мяча на дальность	1		Выполнение Техника метанию мяча на дальность			
65	Прыжки через скакалку. Тройной прыжок	1		Выполнение Прыжка через скакалку. Тройной прыжок	скакалки		
66	Прыжки через скакалку. Тройной прыжок	1		Прыжки через скакалку. Тройной прыжок			
67	Эстафетный бег 4x100м	1		Эстафетный бег 4x100м	Палочки эстафетные		
68	Эстафетный бег 4x100м	1		Эстафетный бег 4x100м			

Календарно-тематическое планирование 9 класс физическая культура (68 часов)

№/№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся	Наглядность	Оборудование средств обучения	Коррекционные упражнения
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики Теоретические сведения	1		Знакомство с техникой безопасности.			
2	Обучению Фиксированная ходьба.	1		Разучивание Фиксированной ходьбы			

3	Закреплению Фиксированная ходьба .	1		Выполнение Фиксированной ходьбы			Коррекционные игры:
4	Обучению бега на скорость 100 м.	1		бега на скорость 100 м. медленный бег до 10-12 мин		секундомер	
5	Закреплению бега на скорость 100 м. .	1		бега на скорость 100 м. медленный бег до 10-12 мин		секундомер	
6	Обучению специальных упражнений в высоту и в длину.	1		Разучивание специальных упражнений в высоту и в длину.		Гимнастически е скамейки	
7	Закреплению специальных упражнений в высоту и в длину.	1		Выполнение специальных упражнений в высоту и в длину.			
8	Обучению прыжка в длину с разбега « согнув ноги».	1		Разучивание фазы прыжка		Маты метр	
9	Закреплению прыжка в длину с разбега « согнув ноги».	1		Выполнение техники в целом		Маты метр	
10	Обучению метания мяча на дальность	1		Уметь демонстрировать отведение руки для		Мячи для метания	

				замаха			
11	Закрепление метание мяча на дальность	1		Уметь демонстрировать отведение руки для замаха		Мячи для метания	
12	Обучению прыжков в высоту с разбега «перешагиванием» .	1		Разучивание фазы прыжка			
13	Повторение прыжка в высоту с разбега «перешагиванием» .	1		Выполнение прыжка в высоту с разбега «перешагиванием».		Маты гимнастические	
14	Эстафетный бег. 4по100 Бег с преодолением препятствий.	1		Эстафетный бег. 4по100 Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег по пересечённой местности.		Палочки эстафетные	
15	Спортивные игры Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	1		Знакомство с техникой безопасности.			
16	Разучиванию Приёма мяча	1		Разучиванию Приёма мяча		Сетка волейбольная	Коррекционные игры:

	снизу у сетки.			снизу у сетки.		мячи	
17	Закреплению Приёма мяча снизу у сетки.	1		Выполнение Приёма мяча снизу у сетки			
18	Обучению Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1		Разучивание Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.		Сетка волейбольная мячи	
19	Закреплению Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении	1		Выполнение Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении		Сетка волейбольная мячи	
20	Обучению верхней прямой подачи мяча.	1		Верхняя прямая подача мяча.			
21	Закреплению верхней прямой подачи мяча.	1		Верхней прямой подачи мяча.			
22	Обучении блокирование мяча .	1		блокированию мяча учебная игра в/бол		Сетка волейбольная мячи	
23	Закрепление блокирование мяча	1		блокированию мяча учебная игра в/бол			

24	Учебная игра в волейбол.	1		Выполнение игры в волейбол		Сетка волейбольная мячи	
25	Повторение игры в баскетбол	1		Выполнение игры в баскетбол		Мячи баскетбольные	
26	Закрепление игры в баскетбол.	1		Выполнение игры в баскетбол			
27	Гимнастика Техника безопасности по гимнастики	1		Знакомство с соблюдением техники безопасности на уроках гимнастики			
28	Выполнение строевых команд .	1		Выполнение строевых команд .Размыкание в движении на заданный интервал.		свисток	
29	Фигурная маршировка.	1		Выполнение Фигурной маршировки. Выполнение команд ученика.		свисток	
30	Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне.	1		Выполнение Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне			
31	Обучение простые комплексы ОРУ с	1		Комплекс упражнений		Обручи мячи	

	предметами и корректирующие упражнения.					скакалки	
32	Закрепление Простые комплексы ОРУ с предметами и корректирующие упражнения.	1		Выполнение комплекса ОРУ с предметами и корректирующие упражнения		Обручи мячи скакалки	
33	Обучение кувырка вперёд из положения сидя на пятках.	1		Выполнение кувырка вперёд из положения сидя на пятках. (м)назад из положения сидя (м) из положения « мост» поворот направо налево в упор на правое колени(д)		Маты гимнастически е	
34	Повторение кувырка вперёд из положения сидя на пятках	1		Выполнение кувырка вперёд из положения сидя на пятках. (м)назад из положения сидя (м) из положения « мост» поворот направо налево в упор на правое		Маты гимнастически е	

				колени(д)			
35	Обучению лазание по гимнастической стенке	1		Разучивание лазанье лазание по гимнастической стенке Вверх вниз переходы с одного пролёта на другой с чередованием различных способов.		Маты гимнастические канат	
36	Закреплению лазание по гимнастической стенке	1		Вверх вниз переходы с одного пролёта на другой с чередованием различных способов.		Маты гимнастические канат	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Формирование осанки
37	Обучение Лазание на скорость.	1		Разучивание завязыванию каната петлём на бедре. Лазание на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазание в висе на руках.		Маты гимнастические канат перекладина	

38	Повторение Лазание на скорость.	1		Выполнение завязыванию каната петлём на бедре. Лазание на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазание в висе на руках.		Маты гимнастические канат перекладина	
39	Танцевальные упражнения	1		Танцевальные упражнения Приглашение к танцу. Сочетание танцевальных шагов «Румба»			
40	Закрепление ранее изученных висов и упоров	1		ранее изученные висы и упоры		перекладина	
41	Повторение ранее изученных висов и упоров.	1		ранее изученные висы и упоры			
42	Обучению упражнению на бревне высотой до 100 см.	1		Упражнению на бревне высотой до 100 см. вскок с опорой в сед на бревне прыжки на одной ноге другую вперёд .Соскок		Бревно гимнастическое	

				прогнувшись.			
43	Закреплению упражнению на бревне высотой до 100 см.	1		Упражнению на бревне высотой до 100 см. вскок с опорой в сед на бревне прыжки на одной ноге другую вперёд .Соскок прогнувшись.		Бревно гимнастическое	
44	Техника безопасности по лыжной подготовке.	1		Знакомство с правилами безопасного поведения на уроке			
45	Совершенствование техники изученных ходов.	1		Выполнение техники изученных ходов. Обучению Поворот на месте махом назад к наружи		Лыжи лыжные палочки	
46	Обучение передвижение .на скорость 3-4 км	1		передвижение .на скорость 3-4 км. По среднепересечённой местности		Лыжи лыжные палочки	
47	Закрепление передвижение .на	1		передвижение .на скорость 3-4 км.		Лыжи лыжные палочки	

	скорость 3-4 км.			По среднепересечён ной местности			
48	Обучение спуску в высокой и в средней стойке.	1		Разучивание спуску в высокой и в средней стойке.			
49	Закреплению спуску в высокой и в средней стойке.	1		Выполнение спуску в высокой и в средней стойке.		Лыжи лыжные палочки	
50	Передвижение на лыжах до 2-3км.	1		Выполнение Техники передвижения на лыжах			
51	Передвижение на лыжах до 2-3км.	1		Выполнение Техники передвижения на лыжах		Лыжи лыжные палочки	
52	Обучение преодоление на лыжах до 2-3 км за урок	1		Выполнение Техники передвижения на лыжах			
53	Прохождение дистанции 2 км на время	1		Выполнение Техники передвижения на лыжах		Лыжи лыжные палочки	
54	Прохождение дистанции 2 км на время	1		Выполнение Техники передвижения на		Лыжи лыжные палочки	

				лыжах			
55	Игры на лыжах	1		Игры на лыжах			
56	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.	1		Знакомство с правилами безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр			
57	Закрепление ловли и передачи мяча двумя и одной	1		ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах тройках. баскетболе		Мячи баскетбольные	
58	Учебная игра по упрощённым правилам в баскетбол игра в баскетбол.5х5	1		игра по упрощённым правилам в баскетбол игра в баскетбол.5х5		Мячи баскетбольные	
59	Повторение Ведение мяча с изменением направлений.	1		Разучивание Ведение мяча с изменением направлений.		Мячи баскетбольные	
60	Закрепление Броски мяча с различных положений в	1		Выполнение Броски мяча с различных положений в		Мячи баскетбольные	

	баскетбол			баскетбол			
61	Повторение игры в баскетбол 5x5 с правилами	1		Применение правила игры и соблюдать технику безопасности			
62	Учебная игра в баскетбол 5x5	1		Применение правила игры и соблюдать технику безопасности		Мячи баскетбольные	
63	Бег на скорость 100 м 60 м.	1		Бег на скорость 100 м 60 м.		секундомер	
64	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1		Выполнение Прыжка в длину с разбега «согнув ноги»		Прыжковая яма	
65	Закреплению метанию различных предметов.	1		Выполнение метанию различных предметов. Малого утяжеленного мяча 100-150 гр. Гранаты хоккейного мяча с различных исходных положений. Толкание ядра.		Мячи гранаты ядро	Коррекционные игры:
66	Эстафетный бег	1		Эстафетный бег		Эстафетная	

	4x200			4x200		палочка	
67	Кроссовый бег 800-1000 м	1		Кроссовый бег 800- 1000 м		секундомер	
68	Медленный бег до 10-12мин.	1		Медленный бег до 10-12мин.			

Контрольно измерительные материалы.

Результаты освоения предмета «Физкультура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать ученики по завершении обучения в основной школе.

- Минимальный уровень:
- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении
- подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Достаточный уровень:
- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной
- осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе
- участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они с одной стороны предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком оканчивающим школу. Результаты программного материала по предмету оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа общее - частное – конкретное и представлены соответственно метапредметными предметными и личностными результатами.

Критерии оценивания по физкультуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями двигательными умениями и навыками способами «физкультурно – оздоровительной» деятельности включёнными в обязательный минимум содержания адаптированной образовательной программе начального и общего образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги, в физической подготовленности, складывающиеся из показателя развития основных физических способностей: силовых скоростных координационных выносливости гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых учебных программ.

1. Критерии оценки по основам знаний.

При оценивании знаний по предмету «Физкультура» учитывают такие показатели: глубина полнота аргументированность умение использовать их применительно к конкретным случаям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос проверочные беседы (без вызова из строя) тестирование.

Оценка «5» ставиться ученику если он:

- полностью усвоил материал:
- логично его излагает:
- самостоятельно использует знания в деятельности (на практике).

Оценка «4» ставиться ученику если он:

- в основном усвоил материал;
- допускает небольшие неточности и незначительные ошибки (одну-две) при его изложении которые исправляет самостоятельно при требовании или небольшой помощи учителя.
- использует знания в деятельности (на практике).

Оценка «3» ставиться ученику:

- не усвоил существенную часть учебного материала:
- допускает значительные ошибки, в ответах исправляемые только с помощью учителя;
- затрудняется использовать знания в деятельности (на практике).

Согласно письма Министерство образования Российской Федерации от 03 октября 2003 г.У-13-51-277/13 « О ведение безотметочного обучения по физкультуре, изобразительному искусству, и музыке».

По физкультуре может ставиться обучение в форме «зачёта»

2.Критерии оценки по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение вызов из строя для показа выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» ставиться ученику если он;

- двигательное действие или отдельные его элементы выполнил правильно с соблюдением всех требований без ошибок в надлежащем темпе легко и точно;
- понимает сущность движения его назначение;
- может объяснить, как оно выполняется
- уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4» ставиться ученику если он

- двигательное действие или отдельные его элементы выполнил, правильно с соблюдением, всех требований в надлежащем темпе наблюдается, некоторая скованность движений допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких;
- понимает сущность и назначения движения;
- может объяснить как оно выполняется ; нуждается в наводящих вопросах учителя;
- учебный норматив выполняет не менее 80%.

Оценка «3» ставиться если он:

- двигательное действие или отдельные его элементы выполнил, в основном правильно с соблюдением основных требований в темпе ниже установленного наблюдается, скованность движений допустил две незначительные ошибки и несколько грубых;
- с трудом понимает сущность и назначение движения;
- затрудняется объяснить как оно выполняется ; нуждается в помощи учителя;
- учебный норматив выполняет не менее 60%

3. Критерии оценки успеваемости по способам (умения) осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, могут быть использованы следующие критерии оценок:

Оценка «5» ставится ученику если он:

- упражнение выполнил в соответствии с заданием правильно без напряжения уверенно;
 - в играх показал знание правил;
 - применяет изученные упражнения в условиях коллективной игры;
- и нормы оценки знаний обучающихся.

Оценка «4» ставится ученику если он:

- упражнение выполнил в соответствии с заданием правильно с некоторым напряжением;
- в играх показал знание правил, но не достаточно уверенно умеет применять изученные упражнения в условиях коллективной игры.

Оценка «3» ставится ученику если он:

- упражнение выполнил в соответствии с заданием в основном правильно допущены незначительные неуверенно с напряжением;
- в играх показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет применить изученные упражнения в условиях коллективной игры.

Лист корректировки календарно-тематического планирования

№п/п	Тема	По плану	Фактически	Примечания(причина)