

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Велижанская средняя общеобразовательная школа»-«Средняя
общеобразовательная школа села Бухтал»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей

протокол № 1 от «30» августа 2023г.

руководитель ШМО  / Е.А.Усольцева

«СОГЛАСОВАНО»

Директор филиала:

 Н.В.Курзенева

«31» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор школы:

 Н.В.Ваганова

«31» августа 2023г.



Адаптированная рабочая программа

по учебному курсу «Физическая культура»

(5 класс)

(для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и направлена на достижение учащимися, личностных и предметных результатов по физической культуре.

Цель: формирование основ физической культуры и всестороннее развитие личности в процессе приобщения к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация. **Задачами учебного предмета являются:**

- 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.
- Образовательные технологии:** информационная, игровая, коммуникационная, здоровьесберегающая и др.

- Методы и формы контроля образовательных достижений** – тестирование.

2. Общая характеристика учебного предмета

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.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Общее количество часов за весь период составляет 102 часа (34 недели).

Количество часов в неделю, отводимых на изучение предмета «Физическая культура» составляет:

- для 5-х классов – 3 часа

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты включают:

- Формирование представления о себе;
- Формирование представлений о собственных возможностях;
- Овладение начальными навыками адаптации в новом социальном пространстве;
- Овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- Формирование начальных навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
- Формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;
- Формирование социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование эстетических потребностей, чувств;
- Формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Формирование элементарных навыков готовности к самостоятельной жизни.

Формирование базовых учебных действий

Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности *Личностные учебные действия:*

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие доступных для понимания ценностей и социальных ролей;
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- Готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- Обращаться за помощью и принимать помощь;

- Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- Устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- Пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия;
- Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Предметные результаты:

5 класс

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.

Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата:

I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

1. Слушание объяснений учителя.
2. Соблюдение правил Т.Б.
3. Практическая работа по выполнению физических упражнений.

4. Выполнение заданий по разграничению понятий.

II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

1. Наблюдение за показом учителя.

2. Объяснение выполняемых физических упражнений.

3. Анализ проблемных ситуаций.

III – виды деятельности с практической (опытной) основой:

1. Работа со спортивным инвентарем.

2. Выполнение работ практикума (тестирование)

Формы организации учебных занятий.

Основная форма проведения: урок.

Оценочный инструментарий: материалы тестирования входят в содержание учебного предмета.

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 подсчета 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 инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "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 подготовка**" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, 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 физкультуры 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.

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; кувырки вперед, назад, длинный кувырок, стойки на голове, лопатках, руках, мост с помощью.

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). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

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.

Волейбол

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

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.

Нормативы ВФСК «ГТО» (на уроке): Метание снаряда весом 150 г., прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на скамье, подъём туловища из положения лёжа на спине, подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).

5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Название темы, раздела	Количество часов				Виды учебной деятельности
	I четверть	II четверть			
Гимнастика – 18 часов					
Т.Б. на уроках гимнастики. Одежда и обувь на уроках физкультуры.		18			Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых
Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение					

из одной шеренги в круг, взявшись за руки.					упражнений, повторение.
Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.					
Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
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.					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.

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.					
Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Упражнения без предметов Упражнения с предметами					
Лыжная подготовка – 24 часа					
Правила поведения и ТБ на уроках лыжной подготовки			<u>24</u>		
Освоение команд и приёмов с лыжами, построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкания на месте)					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Спуски в низкой стойке					
Подъём ступающим шагом.					

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.					
Подвижные и спортивные игры - 33 часа					
Подвижные игры 1.ТБ во время игры 2. Коррекционные игры 3.Игры с элементами ОРУ 4.Игры с бегом и прыжками Спортивные игры 1.Волейбол (10ч) 2.Баскетбол (13ч).	<u>12</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>9</u>	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Легкая атлетика -27 часов					
Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л\а.	<u>12</u>			<u>15</u>	
Ознакомление с высоким стартом; с низким стартом.					
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.					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.

Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».					
Метание малого мяча на дальность. Метание в движущую цель.					
Метание мяча в вертикальную цель					
Тесты по ОФП					
	В процессе уроков				
Прыжки в длину с места.					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Метание в цель.					
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с).					
Прыжки через скакалку (30 сек.)					
Челночный бег 3*10					
Подтягивания (кол-во раз)					
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>4</u>	

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика -12 часов		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Высокий старт, развитие скоростных качеств.	1
2	Стартовый разгон, специальные беговые упражнения.	1
3	Стартовый разгон, специальные беговые упражнения. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м.	1
4	Бег на короткие дистанции, эстафеты.	1
5	Бег 60 метров. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
6	Прыжок в длину с места. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». <i>Норматив ВФСК «ГТО».</i>	1
7	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м и на дальность.	1
10	Метание малого мяча на дальность.	1
11	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	1
12	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
Спортивные игры – 12 часов		
13	Волейбол. Верхняя передача мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. <i>Олимпийское движение в России.</i>	1
14	Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах.	1
15	Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах.	1
16	Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой и в парах.	1

17	Нападающий удар на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	1
18	Нижняя передача мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении нижней передачи мяча над собой и в парах. <i>Современные Олимпийские игры.</i>	1
19	Нижней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении нижней передачи мяча над собой и в парах.	1
20	Нижней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении нижней передачи мяча над собой и в парах.	1
21	Нападающий удар с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	1
22	Нижняя подача мяча с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
23	Перемещения игрока в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	1
24	Техника приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
25	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатика, кувырок вперед.	1
26	Кувырок вперед и назад	1
27	Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей	1
28	Стойка на лопатках, эстафеты	1
29	Акробатические соединения. Равномерный бег 5 минут.	1
30	Акробатические соединения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1
31	Акробатические соединения из 2-3 элементов. Равномерный бег 5 минут.	1
32	Акробатические соединения из 2-3 элементов. Развитие выносливости.	1
33	Акробатические соединения из 4-5 элементов. <i>Норматив ВФСК «ГТО». Наклон вперед из положения стоя на скамье.</i>	1

34	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
35	Подтягивание в висе мальчики. Поднимание туловища лежа девочки.	1
36	Подтягивание в висе мальчики. Поднимание туловища лежа девочки. <i>Норматив ВФСК «ГТО».</i>	1
37	Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе - мал.	1
38	Комбинация на перекладине.	1
39	Комбинация на перекладине. Развитие силовых способностей.	1
40	Опорный прыжок через козла, строевые упражнения.	1
41	Опорный прыжок через козла, строевые упражнения. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1

42	Опорный прыжок через козла, строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1
----	---	---

Спортивные игры – 6 часов

43	Броски набивного мяча от плеча, из- за головы. Развитие координационных качеств.	1
44	Броски набивного мяча от плеча, из- за головы. Развитие координационных качеств.	1
45	Броски набивного мяча от плеча, из- за головы. Игра в мини-баскетбол.	1
46	Ведения мяча с изменением направления движения.	1
47	Броски мяча в кольцо снизу(справа, слева, середины). Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
48	Броски мяча в кольцо снизу(справа, слева, середины). Стойка и передвижения игрока. Игра в минибаскетбол.	1

Лыжная подготовка – 24часов

49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.	1
50	Одновременный бесшажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
51	Одновременный двушажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	1
53	Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	1

54	Попеременный двухшажный ход. Бесшажный ход.	1
55	Повороты переступанием вокруг носков, пяток.	1
56	Повороты переступанием вокруг носков, пяток. Прохождение дистанции 1 км.	1
57	Спуски и подъемы на небольших склонах. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	1
58	Подъем «полуелочкой» и лесенкой. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	1
59	Подъем «полуелочкой» и лесенкой. Спуски с уклонов под 45 градусов.	1
60	Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1
61	Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	1
62	Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	1
63	Спуски в низкой стойке. Прохождение 1.5 км.	1
64	Спуски в низкой стойке. Прохождение 2 км. <i>Норматив ВФСК «ГТО».</i>	1
65	Спуски в средней стойке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1
66	Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	1

67	Прохождение дистанции 1500 метров.	1
68	Лыжные гонки 2000 метров. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	1
69	Игры на лыжах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	1
70	Игры на лыжах.	1
71	Лыжная эстафета. Круговая эстафета до 150 метров.	1
72	Соревнования на дистанцию 1000 метров.	1

Спортивные игры –6 часов

73	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения.	1
74	Ловля и передача мяча от груди на месте. Игра в мини-баскетбол.	1
75	Ловля и передача мяча от груди на месте. Развитие координационных качеств.	1
76	Ведение мяча с изменением скорости.	1
77	Броски мяча в кольцо по зонам. Игра в мини-баскетбол.	1
78	Броски мяча в кольцо по зонам. Развитие координационных качеств.	1

Легкая атлетика –15 часов

79	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1
80	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1

81	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1
82	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.	1
83	Тройной прыжок с места. Бег в медленном темпе до 2 минут.	1
84	Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка»	1
85	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
86	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.	1
87	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
88	Метание малого мяча на дальность	1
89	Метание малого мяча на дальность	1
90	Метание малого мяча на дальность. <i>Норматив ВФСК «ГТО».</i>	1
91	Равномерный бег до 2-х км.	1
92	Равномерный бег до 2-х км.	1
93	Кросс 2км. <i>Норматив ВФСК «ГТО».</i>	1
Спортивные игры - 6 часов		
94	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1
95	Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча.	1
96	Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча. Медленный бег до 4 минут.	1
97	Учебно-тренировочная игра 3х 3.	1
98	Учебно-тренировочная игра 4 х 4.	1
99	Учебно-тренировочная игра 4 х 4.	1
100	Правила русской народной игры «Лапта». Общеразвивающие и специальные упражнения.	1
101	Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары.	1
102	Тактика игры в защите и в нападении. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.	1

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

№	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения
Учебно-методическое обеспечение	
Учебники	
Методические пособия для учителя	
1.	А.П. Матвеев, «Физическая культура. Методическое пособие», М., «Просвещение», 2013
2.	Воронкова В.В., Бгажнокова И.М. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений» М., «Просвещение». 2013
Технические средства	
3.	Персональный компьютер, (ноутбук).
Учебно-практическое оборудование	
4.	Изображения (картинки, фотографии) в соответствии с тематикой, определённой в программе по физической культуре.
Оборудование спортзала	
5.	Стол учительский с тумбой.
6.	Шкафы для хранения, спортивного инвентаря учебного оборудования и пр.
Материалы и инструменты	
7.	Маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, скакалки, сенсорный материал.