

«Рассмотрено»
Руководитель МО
 /Л.Ч.Салимова/
ФИО
Протокол № 1 от
«31» августа 2022г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ № 10 имени
К.Б. Бжигакова
п. Тлюстенхабль
 /С.Х. Туркав/
ФИО

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ №
10 имени К.Б. Бжигакова
п. Тлюстенхабль
/М.А.Ловпаче/
ФИО
Приказ № 50 от
«31» августа 2022г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

(предмет)

для обучающегося 9Б класса

(класс)

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Соловьева Романа

учителя Туркава Аслана Пшимафовича

(Ф.И.О.)

соответствие занимаемой должности

(категория)

2022 - 2023 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающегося 9Б класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Соловьева Р. составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
 - Приказ МО и Н РФ №1312 от 09.03.2004г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программу общего образования» (в действующей редакции);
 - Приказ МО и Н РФ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
 - Письмо МО и Н РФ от 11.08.2016г №ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
 - Приказ Минпросвещения РФ № 115 от 22 марта 2021 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в действующей редакции);
 - Письмо МО и Н РФ от 18.04.2008г. № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами»
 - Приказ Минпросвещения РФ №254 от 20.05.2020г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в действующей редакции);
 - Учебный план 9 класса для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;
 - Годовой календарный график МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;
 - Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ № 10 имени К.Б. Бжигакова п. Тлюстенхабль;
- Учебник под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Физическая культура. 8-9 классы».

Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

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.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- 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.

Место учебного предмета в учебном плане

В 9 классе на предмет «Адаптивная физическая культура» отводится 3 часа в неделю из расчета 35 недель, 105 часов в год.

II. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Метапредметные результаты:

- знание и четкое представление горизонтального, вертикального, наклонного положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.
- знание горизонта, линии и стороны горизонта, выявление на местности особенностей рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

Предметные результаты:

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

III.Содержание курса

Содержание программы отражено в разделах «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях ученик должен овладеть доступными ему простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающегося в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их

совершенствование должно осуществляться на основе развития быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Эти упражнения учат правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков. Благодаря играм развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность.

Основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны).

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики

Подвижные игры

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Спортивные игры

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Обучающийся научится:

- правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- избегать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.
- отличать фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- использовать правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.
- выполнять остановку шагом, передавать мяч от груди и ловить мяч двумя руками на месте; вести одной рукой на месте, бросать по корзине двумя руками снизу с места.

Обучающийся получит возможность научиться:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Контрольные упражнения	Мальчики		
	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,3	5,6	6,0
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,1	10,6	11,5
Бег 60 м (сек)	11,0	11,8	12,6
Бег 300 м (мин., сек)	1,10	1,20	1,25
Прыжок в длину с места (см)	175	166	157
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	87	75	65
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	27	24	21
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	10	7	4

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

IV.Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Содержание
					Виды деятельности
1	Вводный инструктаж по т/б. Техника старта в беговых упражнениях. Игра «Сильный и ловкий»	1	03.09		Прохождение техники безопасности; ознакомление с видами спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра
2-3	Правила старта. Бег на 30 м	2	05.09 08.09		Техника старта: «На старт!» Перед линией ставится опорная нога, назад толчковая, противоположная рука вперед, голова прямо, масса тела частично перенесена на впереди стоящую ногу; По к-

					де «Внимание!» наклон туловища вперед, колено сгибается, задняя нога на носок; «Марш!» бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками
4-5	Правила бега по дистанции. Челночный бег 3 по 10 м	2	10.09 12.09		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беседа: правила бега в парах; комплекс разминки с предметами; правила челночного бега с предметами; бег на результат; п/игры с мячом
6	Знания о ФК: История легкой атлетики.	1	15.09		Формирование умения построения и реализации новых знаний; рассказ о виде спорта – легкая атлетика; выступление по презентации;
7-8	Бег на средние дистанции 300 и 500 м Развитие выносливости.	2	17.09 19.09		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение самостоятельной разминки; выполнение спецбеговых упражнений; повторение старта и стартового разгона; равномерный бег 300 м и 500 м с учетом времени; комплекс упражнений на восстановления дыхания
9	Многоскоки. Прыжок в длину с места.	1	22.09		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение комплекса упражнений со скакалкой;

					выполнение спецбеговых упражнений; п/игра на прыгучесть; тестирование прыжка через скакалку за 1 мин.; п/игры с мячом
10-11	Техника спортивной ходьбы. Правила финиширования.	2	24.09 26.09		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс разминки с речью; комплекс упражнений на гибкость нижних конечностей; прыжки через скакалку; чередование ходьбы с различным темпом (медленно, быстрее)
12	Знания о ФК: Физическая культура в современном обществе	1	29.09		Формирование у обучающегося умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): выступление по докладу
13	Метание мяча с места. П/игра: «Вышибалы»	1	01.10		Формирование у обучающегося умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): комплекс упражнений на верхний плечевой пояс; упражнения в парах с малыми мячами; метание в цель; п/игра с соблюдением правил.
14-15	Метание мяча с разбега. Тестирование техники метания на дальность.	2	03.10 06.10		Формирование у обучающегося умений к осуществлению контрольных функций: проведение специальной разминки, проверка д/з; проведение техники тестирования метания мяча на дальность с разбега
16	Круговая эстафета на 400 м Правила эстафетного бега.	1	08.10		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучить правила передачи э/палочки по дистанции;

					выполнение эстафетного бега; п/игра с мячом.
17	Инструктаж на уроках по спортивным играм: спортивная форма и спортивная обувь. Техника остановки и передачи мяча стопой	1	10.10		Формирование умений построения и реализации новых знаний (понятий и способов действий): разучивание разминки с ф/мячом; выполнение упражнений в парах на овладение мячом; спецбеговые упражнения
18	Правила игры в футбол. Способы передачи и остановки мяча в игре футбол.	1	13.10		Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): беседа о правилах футбола; разминка с мячом; равномерный бег; передачи мяча в парах; остановка мяча
19	Правила аута мяча. Техника передачи мяча в движении и удары без остановки мяча по воротам.	1	15.10		Беседа: правила поведения спортсмена на поле и аут мяча. Выполнение комплекса упражнений с мячом в разминке; выполнение спецбеговых упражнений с мячом; отработка техники приемов игры с мячом по воротам
20-21	Правила углового мяча. Игра головой.	2	17.10 20.10		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег; упражнения с мячом; выполнения набрасывания мяча и отбивания мяча головой; игра в футбол
22	Правила штрафного удара. Ведение мяча и удары по воротам.	1	22.10		Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): равномерный бег; упражнения с мячом на овладение техникой игры; проведение эстафеты с мячом;

					игра в футбол по правилам.
23	Т.Б. на уроках гимнастики. Передвижение в строю.	1	24.10		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках гимнастики
24	Строевые упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание.	1	27.10		Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: освоение строевых команд на уроках гимнастики;
25-26	ОРУ. Техника акробатики: Кувырки	2	07.11 10.11		Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость; выполнение перекатов в группировке лицом и спиной вперед с выходом в упор присев; кувырки вперед, назад
27	Знания о ФК: Правила организации самостоятельных занятий ФК и спортом.	1	12.11		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила организации самостоятельных занятий ФК и спортом.
28	Техника опорного прыжка «согнув ноги» без снаряда	1	14.11		Построение; упражнения разминки; разбег- набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра
29	Техника опорного прыжка «согнув ноги» через «козла»	1	17.11		Построение; упражнения разминки; разбег- набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; п/игра
30	Техника опорного прыжка «согнув ноги».	1	19.11		Формирование способностей к рефлексии коррекционно-

					контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): комплекс упражнений в парах на гибкость; многоскоки; выполнение техники опорного прыжка; контроль и самоконтроль
31	Акробатика. Комплекс упражнений на скорость и силу.	1	21.11		Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: упражнения на гибкость; группировка и перекаты; акробатические упражнения в парах; п/игры с мячом
32-33	Техника подъёма с переворотом.	2	24.11 26.11		Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплекс упражнений разминки с гимнастической палкой; имитация движений подъем с переворотом; страховка упражнений
34	Висы и упоры в висе	1	28.11		Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; знакомство с видами висов
35	Развитие координационных способностей: вис с переходом в вис в упор.	1	01.12		Формирование способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; выполнение техники вис
36-37	Инструктаж техники безопасности на уроках игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	2	03.12 05.12		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения на уроках спортивных играх; имитация техники верхней передачи;

					упражнения с мячом в парах; правила пионербола.
38-39	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	2	08.12 10.12		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; освоение техники нижней прямой подачи; проведение п/игры: «Пионербол»
40-41	Волейбол. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Боковая подача.	2	12.12 15.12		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; выполнить технику приема снизу; освоение техники боковой подачи; проведение п/игры: «Пионербол»
42-43	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя подача.	2	17.12 19.12		Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): разминка с волейбольным мячом; обучение технике приема и передами мяча сверху двумя руками; выполнить технику приема снизу; освоение техники боковой подачи; проведение п/игры: «Пионербол»
44-45	Волейбол. Игра по правилам.	2	22.12 24.12		Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной

					нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): разминка с мячами; выполнение волейбольных упражнений в парах через сетку; выполнение техники подачи на оценку; проведение спорт игры «Пионербол с элементами волейбола».
46-47	Инструктаж техники безопасности на уроках спортивной ходьбы.	2	26.12 29.12		Формирование у обучающегося умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях спортивной ходьбы
48	Попеременный двухшажный ход.	1	09.01		Формирование у обучающегося деятельностных способностей к выполнению разминки; подготовка снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание п/игры: «Догони впереди идущего»
49-50	Одновременный бесшажный ход	2	12.01 14.01		Формирование у обучающегося деятельностных способностей к разучиванию разминки с палкой и без палки; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впереди идущего»
51-52	Способы ФД. Правила организации и проведения спортивной ходьбы.	2	16.01 19.01		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания. Построение; разминка в парах в движении; Круговая тренировка на укрепление силы, гибкости, быстроты; п/игра
53-	Скользкий шаг. Поворот	2	21.01		Изучение техники выполнения

54	переступанием и прыжком.		23.01		скользящего шага; выполнение техники поворотов переступанием на месте
55	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	26.01		Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода; техники выполнения поворота переступанием. Корректировка выполнения изучаемых упражнений;
56-57	Правила безопасного падения во время спортивной ходьбы. Одновременный бесшажный ход.	2	28.01 30.01		Повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречной эстафеты без палок.
58	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1	02.02		Повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречной эстафеты без палок.
59-60	Способы ФД: Правила проведения подвижной игры на ловкость.	2	04.02 06.02		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предмета
61-62	Выполнение техники подъёмов и спусков.	2	11.02 13.02		Повторение техники спуска со склона и подъема на склон различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона
63	Полуконьковый ход. Поворот переступанием.	1	16.02		Изучение техники выполнения полуконькового хода. Выполнение техники поворотов переступанием на месте
64-65	Полуконьковый ход на дистанции 800 м. Развитие выносливости.	2	18.02 20.02		Изучение техники выполнения полуконькового хода. Выполнение техники поворотов переступанием на месте
66-67	Торможение и поворот «упором»	2	25.02 27.02		Отработка спусков со склона и подъема на склон различными способами; разучивание техники торможения и

					поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона
68-69	Выполнение техники скольжения.	2	02.03 04.03		Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений; различных ходов, спусков, подъемов, торможений
70-71	Т.Б. на уроках спортивных игр Настольный теннис. Правила игры. Комплекс ОРУ с шариком и ракеткой.	2	06.03 09.03		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания, рассказ о правилах игры пинг-понг; Выполнение комплекса упражнений с т/ракеткой и т/шариком; п\игра
72	Комплекс ОРУ с шариком и ракеткой. Освоение техники игры толчком.	1	11.03		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком
73-74	Техника стойки и перемещения. Игра толчком	2	13.03 16.03		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком
75-76	Подбивание шарика ракеткой. Способы перемещения и игра толчком.	2	18.03 20.03		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с т/шариком и ракеткой; игра толчком
77-78	Инструктаж техники безопасности на уроках игры в баскетбол. Упражнения разминки с б/мячом.	2	23.03 03.04		Прохождение инструктажа по т/б по спортивным играм. Знакомство с игровой площадкой игры баскетбол. Выполнение комплекса

					упражнений с мячом
79	Стойка баскетболиста и ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	1	06.04		Формирование у обучающегося умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках игры в баскетбол; разучивание беговой разминки; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»
80-81	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре баскетбол. П/и: «Борьба за мяч»	2	08.04 10.04		Формирование у обучающегося умения выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки. Способы перемещения и стойка игрока; способы передач во взаимодействии с другим игроком; п/игра «Борьба за мяч»
82	Броски мяча в корзину в игре баскетбол после атаки.	1	13.04		Формирование у обучающегося умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разучивание беговой разминки. Повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в корзину в группах. Проведение игры баскетбол на одно кольцо без ведения мяча.
83-84	Овладение мячом в игре баскетбол: вырывание, выбивание, накрывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.	2	15.04 17.04		Формирование у обучающегося умений выполнять инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола; разминка с набивным мячом; техника овладения мячом в парах в сочетании с передачей мяча

					одной рукой от плеча партнеру; повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение игры «Баскетбол»
85	Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол.	1	20.04		Формирование у обучающегося умения выполнять инструкцию техники безопасности на уроках игры в баскетбол; разминка с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол; коллективное проведение игры «Баскетбол»
86-87	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 60 м.	2	22.04		Прохождение техники безопасности. Формирование у обучающегося умений выполнять разминку в движении; бег; упражнения на гибкость, координацию движений, быстроты, точности движений; техника старта и разгона на дистанции; игра в футбол
88-89	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	2	24.04 27.04		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; п/игры с мячом
90-91	Многоскоки. Прыжки в длину с разбега.	2	29.04 04.05		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; многоскоки; прыжки в длину с места и с разбега; п/игры с предметами
92-93	Челночный бег 3 по 10 м Скоростно-силовые упражнения по дистанции.	2	06.05 08.05		Формирование у обучающегося умений к осуществлению контрольных

					функций: комплекс упражнений на гибкость; беговые упражнения; бег в парах с изменением направления движения; п/игры с мячом
94-95	Способы ФД: Самоконтроль выполнения ФУ утренней зарядки.	2	11.05 13.05		Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа: организация проведения собственной разминки; самооценка техники выполнения бега; проведение игры на внимание
96-97	Метание. Броски набивного мяча до 2-3 кг. Толкание мяча на результат.	2	15.05 18.05		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с предметами; совершенствование спецбеговых упражнений в парах с мячами; тестирование способов метания мяча на дальность
98-99	Метание мяча в цель и на дальность с разбега.	2	20.05 22.05		Формирование способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): разминка; упражнения в парах с мячами в цель и на дальность; веселые старты на меткость и точность
100-101	Эстафетный бег. Упражнения на координацию и точность движений.	2	25.05 27.05		Формирование у обучающегося деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: спец/разминка; повторение техники передачи эстафеты; встречная эстафета на координацию и точность движений
102	Равномерный бег до 300 и 500 м.	1	29.05		Формирование у обучающегося деятельностных способностей

					и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на месте; спец/беговые упражнения на гибкость; равномерный бег на 300 и 500 м с учетом времени; п/игры с мячом
--	--	--	--	--	---