

Министерство образования Самарской области
Поволжское управление
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос.Самарский
муниципального района Волжский Самарской области
(ГБОУ ООШ пос.Самарский)

СОГЛАСОВАНА

на заседании МО

Протокол №1 от 27.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ ООШ пос.Самарский

_____ Е.А.Сайгушева

Приказ № 191-од от 27.08.2024г.

АДАптированная рабочая программа

по учебному предмету
физическая культура 5-9 классы
на 2024-2025 учебный год

Ф.И.О. разработчика: Парахин Андрей Владимирович
Должность: учитель физической культуры

Содержание адаптированной рабочей программы

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

2. Планируемые результаты освоения программы

- общая характеристика предмета, цели и задачи обучения физической культуре, а также особенности построения курса

- требования к уровню подготовки

3. Система оценки достижений

- Формы текущего контроля знаний, умений, навыков

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

2. Основные направления коррекционной работы при изучении курса "Физическая культура"

3. Тематическое планирование

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

2. Система специальных условий реализации

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения обществознания.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для основной школы предназначена для учащихся 5-9 -х классов.

- Программа включает четыре раздела:
- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- «Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», где представлены результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном;
- «Содержание учебного предмета «Физическая культура», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.
- «Тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Адаптированная рабочая программа рассчитана на обучающихся с задержкой психического развития(ЗПР).

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических и психических качеств; творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 2) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- 3) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

4) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи направлены на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ОВЗ

В 5 в классе в условиях инклюзии обучаются дети с задержкой психического развития (основание - заключение ПМПК).

Изучение школьного курса «Физическая культура» представляет значительные трудности для детей с ЗПР в силу их психофизических особенностей. Отставание детей в классе проявляется в целом или локально в отдельных функциях. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности сформированы у них недостаточно. У детей отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния, что приводит к затруднениям усвоения школьных норм и школьной адаптации в целом. Знания непрочны, недолговечны. Чаше запоминают механически, не пытаясь осмыслить. Дети работают по образцу. Им необходимы упражнения с комментированием, частое повторение задания, индивидуальная помощь учителя. Работоспособность низкая. Обучающиеся быстро утомляются, часто отвлекаются. Им необходима смена видов деятельности, минутки релаксации, физ. паузы, постоянное поддержание интереса (похвала, использование наглядности, игровых форм работы, повышение мотивации). Для обоих обучающихся характерна бедность словарного запаса и недостаточный уровень развития устной связной речи.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцировано. Одни факты изучаются таким образом, чтобы обучающиеся смогли опознать их, опираясь на существенные признаки, по другим вопросам обучающиеся получают только общие представления. Ряд сведений познается школьниками в результате практической деятельности. Также новые элементарные навыки вырабатываются у таких детей крайне медленно. Для их закрепления требуются многократные указания и упражнения.

2. Планируемые результаты освоения программы

Основные содержательные линии

Основные содержательные линии

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Каждый из разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных

профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта тема «Плавание» заменена на освоение темы «Лыжные гонки» за счет регионального или школьного компонента.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»

Личностные результаты:

Ученик научится:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
 - овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
 - овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
 - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
 - активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
 - овладевать умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- 1) планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
 - 2) проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила

безопасности;

3) содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

4) сохранять осанку при разнообразных формах движения и передвижений; поддерживать хорошее телосложение его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

1) осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

2) достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Ученик получит возможность научиться:

3) *владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;*

• *владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;*

• *владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,*

• *применять базовые виды спорта в игровой и соревновательной деятельности;*

• *умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.*

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

6) бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

7) уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- 8) ответственно относиться к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- 9) добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- 10) рационально планировать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- 11) поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- 12) воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 13) понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

- 14) владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- 15) владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- 16) владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Ученик получит возможность научиться:

- 17) *владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;*
- 18) *владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

Ученик научится:

- правильно включать и выключать устройства ИКТ, входить в операционную систему и завершать работу с ней, выполнять базовые действия с экранными объектами (перемещение курсора, выделение, прямое перемещение, запоминание и вырезание);
- соединять устройства ИКТ (блоки компьютера, устройства сетей, принтер, проектор, сканер, измерительные устройства и т. д.) с использованием проводных и беспроводных технологий;

Ученик получит возможность научиться:

- осознавать и использовать в практической деятельности основные психологические особенности восприятия информации человеком

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:

Ученик научится:

- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства*
- использовать догадку, озарение, интуицию*

Стратегия смыслового чтения и работа с текстом

Ученик научится:

- откликаться на содержание текста;
- интерпретировать текст;

Ученик получит возможность научиться:

- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста

Предметные результаты:

5 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

Адаптированная программа составлена на основе общеобразовательной программы и рекомендаций НИИ дефектологии. В связи с особенностями психического развития (обучение осуществляется по медицинским показателям, задержка психического развития, 7 вид), программа скорректирована, некоторые понятия исключены.

У обучающихся недостаточно сформирована мыслительная активность, быстрая утомляемость, бедная сфера образов-представлений, непрочные связи между вербальной и невербальной сферами. Изучение материала базируется на подготовке, полученной в начальной школе.

В основу АОП по физической культуре для детей с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Применение дифференцированного подхода предоставляет обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- 4) придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- 5) прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- 6) существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- 7) обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности. Для учащихся с ЗПР материал урока отбирается в зависимости от имеющихся нарушений. При планировании и проведении уроков особое внимание уделяется предметно-практической деятельности. Содержание уроков максимально направлено на развитие ученика. На уроках используются различные виды практической деятельности.

Действия с реальными предметами, использованием наглядно-графических схем, алгоритмов, таблиц. Создается возможность для широкой подготовки учащихся к выполнению различного типа задач: формирования пространственных представлений, умения сравнивать, обобщать предметы и явления; осмысления исторических текстов; развития навыков планирования собственной деятельности, контроля и словесного отчёта.

При работе с каждым типом упражнений, заданий целью является: добиться полного понимания и безошибочного выполнения, только после этого следует переход к другому типу заданий. Часть занятий проводится в игровой форме. Этим поддерживается постоянный интерес к урокам.

При проведении игр и упражнений исключается ситуация неудач. Реакция на ошибки проявляется в форме помощи.

Коррекционно-развивающие задания должны обеспечить не только усвоение определенных знаний, умений и навыков, но также формирование приемов умственной деятельности.

Немаловажной задачей является выработка положительной мотивации к учению.

При реализации программы используются следующие формы обучения: урок-коммуникация, урок-практикум, урок-игра и т.д.

Работа с детьми с ЗПР происходит дифференцировано с применением следующих методических приемов:

- Поэтапное разъяснение заданий.
- Последовательное выполнение заданий.
- Повторение учащимся инструкции к выполнению задания.
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения.
- Близость к учащимся во время объяснения задания.
- Перемена видов деятельности
- Предоставление дополнительного времени для завершения задания.
- Упрощенные задания на дом.
- Предоставление дополнительного времени для сдачи домашнего задания.
- Использование упрощенных заданий
- Использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями.
- Разрешение переделать задание, с которым учащийся не справился.
- Оценка переделанных работ.
- Использование системы оценок достижений учащихся на их личном примере.

2. Коррекционно - развивающая работа с данной категорией учеников проводится по следующим направлениям:

1. Совершенствование сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие навыков каллиграфии;
- развитие артикуляционной моторики

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений ориентации;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;

3. Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

4. Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы

развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;

формирование умения преодолевать трудности;

воспитание самостоятельности принятия решения;

формирование адекватности чувств;

формирование устойчивой и адекватной самооценки;

формирование умения анализировать свою деятельность;

воспитание правильного отношения к критике.

6. Развитие речи, овладение техникой речи

развитие фонематического восприятия;

коррекция нарушений устной и письменной речи;

коррекция монологической речи;

коррекция диалогической речи;

7. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

8. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях

Тематическое планирование, физическая культура 5 класс

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Требования к уровню подготовки обучающихся		
		Предметные результаты		
		Основная группа	Обучающиеся с ОВЗ	

Раздел I. Основы знаний -1час.

Характеристика деятельности учащихся:

Раскрывать понятия по предмету «Физическая культура»

Учебные универсальные действия:

Личностные УУД: понимать необходимость соблюдения техники безопасности на занятиях

Познавательные УУД: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Коммуникативные УУД: участвовать в коллективном обсуждении

Регулятивные УУД: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование безопасного поведения на занятиях

1	Инструктаж по охране труда. Основы знаний.		
---	--	--	--

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;

- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.			
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.			
4	Высокий старт	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			
5	Высокий старт	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			
6	Финальное усилие. Эстафеты.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой		
7	Сдача контрольных нормативов.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой			

Спортивные игры (футбол) -6ч.

Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия футболом; учебно-познавательный интерес к занятиям футболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по футболу;

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности, выносливости);

8	ТБ на занятиях. Владение техникой передвижения. Повороты	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. осваивать их самостоятельно,	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками		
9	Освоение техники удара по мячу	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
10	Освоение техники удара по мячу	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		

11	Освоение техники ведения мяча	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
12	Освоение техники ведения мяча. Мониторинг физической подготовленности учащихся.	Выявлять и устранять типичные ошибки.			
13	Игра в парах, тройках	Выявлять и устранять типичные ошибки.	Выявлять и устранять типичные ошибки.		

Легкая атлетика (прыжки) — 4ч.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;

14	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,		
15	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,		
16	Прыжок в длину с разбега.	Выявлять и устранять типичные ошибки.	Выявлять и устранять типичные ошибки.		
17	Прыжок в длину с разбега.	Выявлять и устранять типичные ошибки.	Выявлять и устранять типичные ошибки.		

Легкая атлетика(длительный бег) — 10ч.

Характеристика деятельности учащихся:

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе

усвоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;

18	Развитие выносливости.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
19	Развитие выносливости.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
20	Развитие силовой выносливости	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта			
21	Преодоление препятствий	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега		
22	Преодоление препятствий	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега		
23	Переменный бег	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут			
24	Переменный бег	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут			
25	Гладкий бег	Уметь выполнять челночный бег	Уметь выполнять челночный бег		
26	Кроссовая подготовка	Уметь вести бег на длинные дистанции			
27	Кроссовая подготовка	Уметь вести бег на длинные дистанции	Уметь вести бег на длинные дистанции		

Спортивные игры(баскетбол) — 16 ч.

Характеристика деятельности учащихся:

Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия баскетболом; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности, выносливости); планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, броске, передаче и ловле мяча;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

28	Т.Б. на занятиях. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		
30	Ловля и передача мяча. Итоговый контроль за 1 триместр.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
31	Ловля и передача мяча.	Уметь передавать и ловить мяч.			
32	Ловля и передача мяча.	Уметь передавать и ловить мяч.			
33	Ведение мяча	Уметь контролировать мяч при ведении			
34	Ведение мяча	Уметь контролировать мяч при ведении	Уметь контролировать мяч при ведении		
35	Ведение мяча	Уметь контролировать мяч при ведении	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
36	Бросок мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
37	Бросок мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		

38	Тактика свободного нападения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
39	Тактика свободного нападения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
40	Вырывание и выбивание мяча.	Выполнять вырывание и выбивание мяча			
41	Вырывание и выбивание мяча.	Выполнять вырывание и выбивание мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
42	Нападение быстрым прорывом.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
43	Нападение быстрым прорывом.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		

Лыжная подготовка — 24ч.

Характеристика деятельности учащихся:

Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

44	Т.Б. на занятиях. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
45	Попеременный и одновременный двухшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
46	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	Уметь передвигаться на лыжах			
47	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	Уметь передвигаться на лыжах			
48	Одновременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах			
49	Одновременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах			
50	Одновременный бесшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		

51	Одновременный бесшажный ход	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
52	Спуск со склона, подъем «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		
53	Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
54	Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
55	Совершенствование техники спуска и подъема «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
56	Торможение «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
57	Спуск в средней стойке, торможение «плугом», подъем «елочкой».	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
58	Прохождение дистанции 3 км . в медленном темпе.	Контроль прохождения дистанции 3 км	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.		
59	Прохождение дистанции 3 км . в медленном темпе.	Контроль прохождения дистанции 3 км	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.		
60	Совершенствование техники изученных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
61	Совершенствование техники изученных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
62	Прохождение дистанции 1 км. (д), 2 км. (м).	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.		
63	Совершенствование техники лыжных ходов. Итоговый контроль за 2 триместр.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем			
64	Совершенствование техники лыжных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
65	Совершенствование техники спуска и подъема.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
66	Круговая эстафета с этапом 150 м.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
67	Соревнование на дистанции 2 км.	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.		

Гимнастика — 12ч.

Характеристика деятельности учащихся:

Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий;

активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

68	Основы знаний	Уметь выполнять кувырки вперед и назад	Уметь выполнять кувырки вперед и назад		
69	Основы знаний	Уметь выполнять кувырки вперед	Уметь выполнять кувырки вперед		
70	Акробатические упражнения	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно.			
71	Акробатические упражнения	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно.			
72	Развитие гибкости	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
73	Развитие гибкости	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
74	Упражнения в висях и упорах.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения			
75	Упражнения в висях и упорах.				
76	Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения			
77	Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения			
78	Развитие координационных способностей	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.			
79	Развитие координационных способностей	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.		

Спортивные игры (волейбол) — 10ч.

Характеристика деятельности учащихся:

Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия волейболом; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу;

- выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, приеме и передаче мяча;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

80	Т.Б. на занятиях. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
81	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
82	Прием и передача мяча.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
83	Прием и передача мяча.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
84	Нижняя подача мяча.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
85	Нападающий удар (н/у.).	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
86	Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
87	Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять			

88	Тактика игры.	правильно технические действия			
89	Т.Б. на занятиях. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Развитие координационных качеств		

Легкая атлетика — 13ч.

Характеристика деятельности учащихся:

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

90	Преодоление препятствий	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
91	Преодоление препятствий	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
92	Развитие выносливости.	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
93	Переменный бег	Уметь пробежать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.			
94	Кроссовая подготовка	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
95	Развитие силовой выносливости.	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
96	Гладкий бег	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
97	Развитие скоростных способностей.				
98	Развитие скоростной выносливости				
99	Метание мяча на дальность.	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Уметь пробежать с максимальной скоростью,		

			метать малый мяч.		
100	Развитие силовых способностей и прыгучести	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
101	Сдача зачетов по физической подготовке.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
102	Повторение пройденного. Итоговый контроль	Уметь вести бег на длинные дистанции	Уметь вести бег на длинные дистанции		

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

Основы физической культуры и здорового образа жизни

5 класс: Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

5 класс. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег 30м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега.

5 класс. Бег в равномерном темпе от 8 до 10мин. Бег на 1000 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

5 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

5 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м . с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние

Гимнастика

Освоение строевых упражнений

5 класс. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений(ОРУ) без предметов на месте и в движении.

5-9 классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

5-7 классы. Мальчики: с гантелями (1-2 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

5-9 классы. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Освоение опорных прыжков.

5 класс. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Освоение акробатических упражнений.

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

5-7 классы. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

5 класс. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.

Знания о физической культуре.

♦**5-9 классы.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5 класс Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

5класс. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

Освоение техники ведения мяча.

5 класс. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведения мяча правой, левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами

Овладение техникой бросков мяча.

5 класс. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

5 класс. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

5-6 классы. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5-9 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

5-7 классы. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Освоение техники приема и передач мяча.

5-6 классы. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.

5 класс Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Знания о физической культуре.

5-9 классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями 5-9 классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Подвижные игры

5 класс «Пустое место «Прыжки по полосам», «Удочка». «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча. «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол.

Развитие физических качеств

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

5-9 классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

5-9 классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения).

5-9 классы. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10с подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АООП по физической культуре

Психолого-педагогическое обеспечение.

- Обеспечение условий в соответствии с рекомендациями ПМПК:
- использование специальных методов, приемов, средств обучения, специализированных образовательных и коррекционных программ, ориентированных на особые образовательные потребности детей;
- дифференцированное индивидуализированное обучение с учетом специфики нарушения развития ребенка;
- комплексное воздействие на обучающегося, осуществляемое на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях.

Обеспечение психолого-педагогических условий:

- коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса;
- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- соблюдение комфортного психоэмоционального режима;
- использование современных педагогических технологий, в том числе ИКТ для оптимизации образовательного процесса.

Обеспечение здоровьесберегающих условий:

- оздоровительный и охранительный режим;
- укрепление физического и психического здоровья;
- профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся;
- соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм.

Обеспечение участия всех детей с ограниченными возможностями здоровья, независимо от степени выраженности нарушений их развития, вместе с нормально развивающимися детьми в досуговых мероприятиях

2. Программно-методическое обеспечение.

Использование в процессе деятельности:

- коррекционно - развивающих программ;
- диагностического и коррекционно-развивающего инструментария в условиях массовой школы

3. Кадровое обеспечение:

- осуществление коррекционной работы специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы.
- привлечение педагога- психолога, учителя-логопеда, медицинских работников.
- обеспечение на постоянной основе подготовки, переподготовки и повышения квалификации работников образовательных учреждений, занимающихся решением вопросов образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

4. Материально -техническое обеспечение:

- создание надлежащей материально-технической базы, позволяющей обеспечить адаптивную и коррекционно-развивающую среды образовательного учреждения:
- оборудование и технические средства обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья индивидуального и коллективного пользования, организации спортивных и массовых мероприятий, питания, обеспечения медицинского обслуживания, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий, хозяйственно-бытового и санитарно-гигиенического обслуживания.

5. Информационное обеспечение:

- создание информационной образовательной среды и на этой основе развитие дистанционной формы обучения детей, имеющих трудности в передвижении, с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.
- создание системы широкого доступа детей с ограниченными возможностями здоровья, родителей (законных представителей), педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий.

2. Система специальных условий реализации

Для реализации рабочей программы по физической культуре создана необходимая материально-техническая база. Спортивный зал оснащен оборудованием, которое соответствует требованиям государственного образовательного стандарта.

Содержание адаптированной рабочей программы

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

2. Планируемые результаты освоения программы

- общая характеристика предмета, цели и задачи обучения физической культуре, а также особенности построения курса

- требования к уровню подготовки

3. Система оценки достижений

- Формы текущего контроля знаний, умений, навыков

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

2. Основные направления коррекционной работы при изучении курса "Физическая культура"

3. Тематическое планирование

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

2. Система специальных условий реализации

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения обществознания.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для основной школы предназначена для учащихся 5-9 -х классов.

- Программа включает четыре раздела:
- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- «Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», где представлены результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном;
- «Содержание учебного предмета «Физическая культура», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.
- «Тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Адаптированная рабочая программа рассчитана на обучающихся с задержкой психического развития(ЗПР).

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических и психических качеств; творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 19) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 20) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- 21) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

22) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

23) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи направлены на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ОВЗ

В 6 в классе в условиях инклюзии обучаются дети с задержкой психического развития (основание - заключение ПМПК).

Изучение школьного курса «Физическая культура» представляет значительные трудности для детей с ЗПР в силу их психофизических особенностей. Отставание детей в классе проявляется в целом или локально в отдельных функциях. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности сформированы у них недостаточно. У детей отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния, что приводит к затруднениям усвоения школьных норм и школьной адаптации в целом. Знания непрочны, недолговечны. Чаше запоминают механически, не пытаясь осмыслить. Дети работают по образцу. Им необходимы упражнения с комментированием, частое повторение задания, индивидуальная помощь учителя. Работоспособность низкая. Обучающиеся быстро утомляются, часто отвлекаются. Им необходима смена видов деятельности, минутки релаксации, физ. паузы, постоянное поддержание интереса (похвала, использование наглядности, игровых форм работы, повышение мотивации). Для обоих обучающихся характерна бедность словарного запаса и недостаточный уровень развития устной связной речи.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцировано. Одни факты изучаются таким образом, чтобы обучающиеся смогли опознать их, опираясь на существенные признаки, по другим вопросам обучающиеся получают только общие представления. Ряд сведений познается школьниками в результате практической деятельности. Также новые элементарные навыки вырабатываются у таких детей крайне медленно. Для их закрепления требуются многократные указания и упражнения.

2. Планируемые результаты освоения программы

Основные содержательные линии

Основные содержательные линии

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Каждый из разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных

профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта тема «Плавание» заменена на освоение темы «Лыжные гонки» за счет регионального или школьного компонента.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»

Личностные результаты:

Ученик научится:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
 - овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
 - овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
 - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
 - активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
 - овладевать умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- 5) планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 6) проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила

безопасности;

7) содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

8) сохранять осанку при разнообразных формах движения и передвижений; поддерживать хорошее телосложение его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

8) осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

9) достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Ученик получит возможность научиться:

10) владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,

- применять базовые виды спорта в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

24) бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

25) уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

26) ответственно относиться к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

27) добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

28) рационально планировать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

29) поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

30) воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

31) понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

32) владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

33) владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

34) владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Ученик получит возможность научиться:

35) *владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;*

36) *владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

Ученик научится:

- правильно включать и выключать устройства ИКТ, входить в операционную систему и завершать работу с ней, выполнять базовые действия с экранными объектами (перемещение курсора, выделение, прямое перемещение, запоминание и вырезание);
- соединять устройства ИКТ (блоки компьютера, устройства сетей, принтер, проектор, сканер, измерительные устройства и т. д.) с использованием проводных и беспроводных технологий;

Ученик получит возможность научиться:

- осознавать и использовать в практической деятельности основные психологические особенности восприятия информации человеком

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:

Ученик научится:

- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства*
- использовать догадку, озарение, интуицию*

Стратегия смыслового чтения и работа с текстом

Ученик научится:

- откликаться на содержание текста;
- интерпретировать текст;

Ученик получит возможность научиться:

- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста

Предметные результаты:

6 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*
- *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

Адаптированная программа составлена на основе общеобразовательной программы и рекомендаций НИИ дефектологии. В связи с особенностями психического развития (обучение осуществляется по медицинским показателям, задержка психического развития, 7 вид), программа скорректирована, некоторые понятия исключены.

У обучающихся недостаточно сформирована мыслительная активность, быстрая утомляемость, бедная сфера образов-представлений, непрочные связи между вербальной и невербальной сферами. Изучение материала базируется на подготовке, полученной в начальной школе.

В основу АООП по физической культуре для детей с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Применение дифференцированного подхода предоставляет обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;

существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности. Для учащихся с ЗПР материал урока отбирается в зависимости от имеющихся нарушений. При планировании и проведении уроков особое внимание уделяется предметно-практической деятельности. Содержание уроков максимально направлено на развитие ученика. На уроках используются различные виды практической деятельности.

Действия с реальными предметами, использованием наглядно-графических схем, алгоритмов, таблиц. Создается возможность для широкой подготовки учащихся к выполнению различного типа задач: формирования пространственных представлений, умения сравнивать, обобщать предметы и явления; осмысления исторических текстов; развития навыков планирования собственной деятельности, контроля и словесного отчёта.

При работе с каждым типом упражнений, заданий целью является: добиться полного понимания и безошибочного выполнения, только после этого следует переход к другому типу заданий. Часть занятий проводится в игровой форме. Этим поддерживается постоянный интерес к урокам.

При проведении игр и упражнений исключается ситуация неудач. Реакция на ошибки проявляется в форме помощи.

Коррекционно-развивающие задания должны обеспечить не только усвоение определенных знаний, умений и навыков, но также формирование приемов умственной деятельности.

Немаловажной задачей является выработка положительной мотивации к учению.

При реализации программы используются следующие формы обучения: урок-коммуникация, урок-практикум, урок-игра и т.д.

Работа с детьми с ЗПР происходит дифференцировано с применением следующих методических приемов:

- Поэтапное разъяснение заданий.
- Последовательное выполнение заданий.
- Повторение учащимся инструкции к выполнению задания.
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения.
- Близость к учащимся во время объяснения задания.
- Перемена видов деятельности
- Предоставление дополнительного времени для завершения задания.
- Упрощенные задания на дом.
- Предоставление дополнительного времени для сдачи домашнего задания.
- Использование упрощенных заданий
- Использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями.
- Разрешение переделать задание, с которым учащийся не справился.
- Оценка переделанных работ.
- Использование системы оценок достижений учащихся на их личном примере.

2. Коррекционно - развивающая работа с данной категорией учеников проводится по следующим направлениям:

1. Совершенствование сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие навыков каллиграфии;
- развитие артикуляционной моторики

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений ориентации;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;

3. Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

4. Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;
- формирование умения преодолевать трудности;

воспитание самостоятельности принятия решения;
формирование адекватности чувств;
формирование устойчивой и адекватной самооценки;
формирование умения анализировать свою деятельность;
воспитание правильного отношения к критике.

6. Развитие речи, овладение техникой речи

развитие фонематического восприятия;

коррекция нарушений устной и письменной речи;

коррекция монологической речи;

коррекция диалогической речи;

7. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

8. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях

Тематическое планирование, физическая культура 6 класс

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Требования к уровню подготовки обучающихся		
		Предметные результаты		
		Основная группа	Обучающиеся с ОВЗ	
<p>Раздел I. Легкая атлетика 10ч. Учебные универсальные действия: личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;</p>				
1	Высокий старт до 15-30 м. Инструктаж по ТБ. Входной контроль Развитие скоростных способностей.	Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять.		
2	Бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать старты из различных положений.		
3	Высокий старт до 15-30 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваивать технику выполнения беговых упражнений.	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта.	
4	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.		

5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега	Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места. Выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места.		
6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 8-10 метров	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень		
7	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору.	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.		
8	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору.	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.			
9	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. ОРУ. Подвижные игры	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.		
10	Бег 1200 метров. Развитие выносливости	Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.	Уметь демонстрировать старты из различных положений.		

Гимнастика — 18ч.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий;

активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

11	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять	Описывать технику общеразвивающих упражнений с		
----	---	---	--	--	--

		комбинации из числа разученных упражнений.	предметами.		
12	Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.			
13	Сед «ноги врозь»(мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.			
14	Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.		
15	Выполнение на технику. Выполнение подтягивания в висе.	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.			
16	Передвижения(ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке.	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)			
17	Преодоление препятствий прыжком. Упражнения на гимнастической скамейке.	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)		
18	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений.			
19	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений.			
20	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках — выполнение комбинации	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.			
21	Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.		
22	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.		
23	Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.			
24	Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; мост из положения стоя с	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги	Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на		

	помощью, стойка на лопатках, перекаты	скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	лопатках в полушпагат.		
25	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжки змейкой через скамейку	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.			
26	Комплекс упражнений тонического стретчинга. комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.		
27	Броски набивного мяча до 2 кг.	Демонстрировать технику выполнения броска набивного мяча			
28	Итоговое тестирование за 1 триместр	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Описывать технику упражнений в равновесии.			

Лыжная подготовка — 18 часов

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

29	Движение маховой ноги в скользящем шаге	Выполнять повороты переступанием на месте и в движении			
30	Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Упражнение «Мах»	Демонстрировать технику спуска «Мах».			
31	Движение маховой ноги с поздним переносом на нее массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода.			
32	Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Игра «С горы в ворота»	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.		
33	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.		
34	Опора на палку в подъеме ступающим шагом. Упражнение «Маятник»	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».			

35	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода;		
36	Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода;	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода;		
37	Ускоренные согласованные движения маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода			
38	Подъем ступающим шагом. Игра «Правильно применяй ход»	Демонстрировать технику подъема упражнения «Правильно применяй ход».			
39	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода			
40	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Упражнение «Маятник»	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».		
41	Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.			
42	Торможение упором. Выполнение попеременного двухшажного хода. Игра «С горы в ворота»	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.		
43	Выполнение попеременного двухшажного хода. Упражнение «Маятник»	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».		
44	Согласованность рук и ног при отталкивании, с наклоном туловища.	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».		
45	Контрольные нормативы на дистанции 1 км.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.		
46	Контрольные нормативы на дистанции 2 км.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.		

Спортивные игры (волейбол) — 27ч.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия волейболом; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу;

- выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, приеме и передаче мяча;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

47	Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.			
48	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение пройденного материала	Осваивать и выполнять стойки и перемещения;	Осваивать и выполнять стойки и перемещения;		
49	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.			
50	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Подвижные игры «Салки маршем», «Веревочка под ногами»	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.		
51	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча	Выполнять технические элементы волейбола			
52	Подача мяча в стену; подача мяча в парах — через ширину площадки с последующим приемом мяча	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
53	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2-4 м)	Выполнять технические элементы волейбола			
54	Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
55	Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра	Выполнять технические элементы волейбола			
56	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.				

57	Игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.		
58	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.			
59	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.			
60	Броски набивного мяча через голову в парах. Учебная игра	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
61	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.			
62	Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
63	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Итоговый контроль за 2 триместр	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.		
64	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
65	Сдача контрольных нормативов	Применять освоенные технические элементы в игре.			
66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты.	Выполнять технические элементы волейбола	Выполнять технические элементы волейбола		
67	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
68	Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча в колонне, над собой, через сетку	Выполнять технические элементы волейбола	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.		
69	Нижняя прямая подача мяча в стену; подача мяча в парах, через сетку	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.		
70	Прием подачи. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.		
71	Отбивание мяча кулаком через сетку	Участвовать в играх;	Участвовать в играх;		

		Контролировать эмоции в процессе игры.	Контролировать эмоции в процессе игры.		
72	Позиционное нападение с изменением позиций	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
73	Прямой нападающий удар	Выполнять технические элементы волейбола			
Спортивные игры(баскетбол) — 18ч.					
<p>Учебные универсальные действия:</p> <p>личностные: мотивационная основа на занятия баскетболом; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом</p> <p>регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.</p> <p>познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.</p> <p>коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности, выносливости); планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, броске, передаче и ловле мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. 					
74	Инструктаж ТБ по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.			
75	Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.		
76	Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; остановка после ловли мяча в движении	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.		
77	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.			
78	Ловля и передача мяча руками от груди со сменой места; ловля и передача в тройках,	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре			

	квадрате, круге. Прыжки вверх из приседа			
79	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении		
80	Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя шагами после ведения мяча, после ловли мяча в движении.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		
81	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Выполнять перемещения в стойке;	
82	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли партнера.	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		
83	Сочетание приемов: ловля мяча на месте — обводка четырех стоек — передача — ловля в движении -бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		
84	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	
85	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из -под щита	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		
86	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		
87	ОРУ с мячом. СУ..Специальные беговые упражнения. Ведение мяча	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		
88	Сочетание приемов: ловля мяча на месте- обводка четырех стоек- передача- ловля в движении- бросок одной рукой от головы после двух шагов	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	
89	Нападение быстрым прорывом (2:1). взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.	Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.	
90	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 — на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.			
91	Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м.	Проявлять скоростно-силовые	Проявлять скоростно-	

	Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.	и координационные способности.	силовые и координационные способности.		
Легкая атлетика — 11ч.					
Учебные универсальные действия:					
личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.					
регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.					
познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;					
-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений					
коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);					
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;					
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;					
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;					
- адекватно воспринимать оценку учителя;					
-оценивать правильность выполнения двигательных действий.					
92	Равномерный бег 10 минут. Бег в гору	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 10 минут.	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 10 минут.		
93	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 12 минут.	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 12 минут.		
94	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Спортивные игры	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 12 минут.	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 12 минут.		
95	Равномерный бег 15 минут. ОРУ	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.		
96	Преодоление препятствий. Спортивные игры	Демонстрировать физические качества на выносливость.			
97	Бег 2000м. Подвижные игры	Демонстрировать физические качества на выносливость.			
98	Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением 30-40м. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять старты из разных положений	Уметь выполнять старты из разных положений		
99	Встречная эстафета, специальные беговые упражнения	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Демонстрировать физические качества на выносливость.		
100	Бег 60 метров на результат. Специальные беговые упражнения	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Демонстрировать физические качества на скорость.		
101	Прыжок высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.			

102	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Итоговое тестирование за год	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Демонстрировать физические качества на выносливость.		
-----	--	--	--	--	--

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

Основы физической культуры и здорового образа жизни

6 класс: Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

6 класс. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Челночный бег (3x10)

Овладение техникой длительного бега.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 11 мин. Бег на 1200 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

6 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

6 класс. То же, но метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

Гимнастика

Освоение строевых упражнений

6 класс. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений(ОРУ) без предметов на месте и в движении.

5-9 классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

5-7 классы. Мальчики: с гантелями (1-2 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

5-9 классы. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Освоение опорных прыжков.

6 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Освоение акробатических упражнений.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

5-7 классы. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

6 класс. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Знания о физической культуре.

5-9 классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

6 класс Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

Освоение ловли и передач мяча.

6 класс Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

Освоение техники ведения мяча.

6 класс. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча.

6 классы. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

6 класс Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

5-6 классы. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5-9 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

5-7 классы. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Освоение техники приема и передач мяча.

5-6 классы. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.

6 класс Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Знания о физической культуре.

5-9 классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями 5-9 классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие физических качеств

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

5-9 классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

5-9 классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения).

5-9 классы. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10с подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

Психолого-педагогическое обеспечение.

- Обеспечение условий в соответствии с рекомендациями ПМПК:
- использование специальных методов, приемов, средств обучения, специализированных образовательных и коррекционных программ, ориентированных на особые образовательные потребности детей;
- дифференцированное индивидуализированное обучение с учетом специфики нарушения развития ребенка;
- комплексное воздействие на обучающегося, осуществляемое на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях.

Обеспечение психолого-педагогических условий:

- коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса;
- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- соблюдение комфортного психоэмоционального режима;
- использование современных педагогических технологий, в том числе ИКТ для оптимизации образовательного процесса.

Обеспечение здоровьесберегающих условий:

- оздоровительный и охранительный режим;
- укрепление физического и психического здоровья;
- профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся;
- соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм.

Обеспечение участия всех детей с ограниченными возможностями здоровья, независимо от степени выраженности нарушений их развития, вместе с нормально развивающимися детьми в досуговых мероприятиях

2. Программно-методическое обеспечение.

Использование в процессе деятельности:

- коррекционно - развивающих программ;
- диагностического и коррекционно-развивающего инструментария в условиях массовой школы

3. Кадровое обеспечение:

- осуществление коррекционной работы специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы.
- привлечение педагога- психолога, учителя-логопеда, медицинских работников.
- обеспечение на постоянной основе подготовки, переподготовки и повышения квалификации работников образовательных учреждений, занимающихся решением вопросов образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

4. Материально -техническое обеспечение:

- создание надлежащей материально-технической базы, позволяющей обеспечить адаптивную и коррекционно-развивающую среды образовательного учреждения:
- оборудование и технические средства обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья индивидуального и коллективного пользования, организации спортивных и массовых мероприятий, питания, обеспечения медицинского обслуживания, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий, хозяйственно-бытового и санитарно-гигиенического обслуживания.

5. Информационное обеспечение:

- создание информационной образовательной среды и на этой основе развитие дистанционной формы обучения детей, имеющих трудности в передвижении, с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.
- создание системы широкого доступа детей с ограниченными возможностями здоровья, родителей (законных представителей), педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий.

2. Система специальных условий реализации

Для реализации рабочей программы по физической культуре создана необходимая материально-техническая база. Спортивный зал оснащен оборудованием, которое соответствует требованиям государственного образовательного стандарта.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения обществознания.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для основной школы предназначена для учащихся 5-9 -х классов.

- Программа включает четыре раздела:
- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- «Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», где представлены результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном;
- «Содержание учебного предмета «Физическая культура», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.
- «Тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Адаптированная рабочая программа рассчитана на обучающихся с задержкой психического развития(ЗПР).

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических и психических качеств; творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 37) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 38) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- 39) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

40) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

41) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи направлены на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ОВЗ

В 8 в классе в условиях инклюзии обучаются дети с задержкой психического развития (основание - заключение ПМПК).

Изучение школьного курса «Физическая культура» представляет значительные трудности для детей с ЗПР в силу их психофизических особенностей. Отставание детей в классе проявляется в целом или локально в отдельных функциях. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности сформированы у них недостаточно. У детей отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния, что приводит к затруднениям усвоения школьных норм и школьной адаптации в целом. Знания непрочны, недолговечны. Чаше запоминают механически, не пытаясь осмыслить. Дети работают по образцу. Им необходимы упражнения с комментированием, частое повторение задания, индивидуальная помощь учителя. Работоспособность низкая. Обучающиеся быстро утомляются, часто отвлекаются. Им необходима смена видов деятельности, минутки релаксации, физ. паузы, постоянное поддержание интереса (похвала, использование наглядности, игровых форм работы, повышение мотивации). Для обоих обучающихся характерна бедность словарного запаса и недостаточный уровень развития устной связной речи.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцировано. Одни факты изучаются таким образом, чтобы обучающиеся смогли опознать их, опираясь на существенные признаки, по другим вопросам обучающиеся получают только общие представления. Ряд сведений познается школьниками в результате практической деятельности. Также новые элементарные навыки вырабатываются у таких детей крайне медленно. Для их закрепления требуются многократные указания и упражнения.

2. Планируемые результаты освоения программы

Основные содержательные линии

Основные содержательные линии

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Каждый из разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных

профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта тема «Плавание» заменена на освоение темы «Лыжные гонки» за счет регионального или школьного компонента.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»

Личностные результаты:

Ученик научится:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
 - овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
 - овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
 - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
 - активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
 - овладевать умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- 9) планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 10) проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила

безопасности;

11) содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

12) сохранять осанку при разнообразных формах движения и передвижений; поддерживать хорошее телосложение его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

11) осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

12) достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Ученик получит возможность научиться:

13) *владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;*

- *владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;*

- *владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,*

- *применять базовые виды спорта в игровой и соревновательной деятельности;*

- *умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.*

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

42) бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

43) уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

44) ответственно относиться к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

45) добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

46) рационально планировать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

47) поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

48) воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

49) понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

50) владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

51) владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

52) владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Ученик получит возможность научиться:

53) *владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;*

54) *владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

Ученик научится:

- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.
- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;

Ученик получит возможность научиться:

- участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
- использовать возможности ИКТ в творческой деятельности, связанной с искусством (для литер.)

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:

Ученик научится:

- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания
- использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект

Стратегия смыслового чтения и работа с текстом

Ученик научится:

- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию
- анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения, получения и переработки полученной информации и её осмысления

Ученик получит возможность научиться:

- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов

Предметные результаты:

8 класс

Ученик научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Ученик получит возможность научиться:

55) *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

56) *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Планируемые результаты обучения

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- ***использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

Адаптированная программа составлена на основе общеобразовательной программы и рекомендаций НИИ дефектологии. В связи с особенностями психического развития (обучение осуществляется по медицинским показателям, задержка психического развития, 7 вид), программа скорректирована, некоторые понятия исключены.

У обучающихся недостаточно сформирована мыслительная активность, быстрая утомляемость, бедная сфера образов-представлений, непрочные связи между вербальной и невербальной сферами. Изучение материала базируется на подготовке, полученной в начальной школе.

В основу АООП по физической культуре для детей с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Применение дифференцированного подхода предоставляет обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;

существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности. Для учащихся с ЗПР материал урока отбирается в зависимости от имеющихся нарушений. При планировании и проведении уроков особое внимание уделяется предметно-практической деятельности. Содержание уроков максимально направлено на развитие ученика. На уроках используются различные виды практической деятельности.

Действия с реальными предметами, использованием наглядно-графических схем, алгоритмов, таблиц. Создается возможность для широкой подготовки учащихся к выполнению различного типа задач: формирования пространственных представлений, умения сравнивать, обобщать предметы и явления; осмысления исторических текстов; развития навыков планирования собственной деятельности, контроля и словесного отчёта.

При работе с каждым типом упражнений, заданий целью является: добиться полного понимания и безошибочного выполнения, только после этого следует переход к другому типу заданий. Часть занятий проводится в игровой форме. Этим поддерживается постоянный интерес к урокам.

При проведении игр и упражнений исключается ситуация неудач. Реакция на ошибки проявляется в форме помощи.

Коррекционно-развивающие задания должны обеспечить не только усвоение определенных знаний, умений и навыков, но также формирование приемов умственной деятельности.

Немаловажной задачей является выработка положительной мотивации к учению.

При реализации программы используются следующие формы обучения: урок-коммуникация, урок-практикум, урок-игра и т.д.

Работа с детьми с ЗПР происходит дифференцировано с применением следующих методических приемов:

- Поэтапное разъяснение заданий.
- Последовательное выполнение заданий.
- Повторение учащимся инструкции к выполнению задания.
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения.
- Близость к учащимся во время объяснения задания.
- Перемена видов деятельности
- Предоставление дополнительного времени для завершения задания.
- Упрощенные задания на дом.
- Предоставление дополнительного времени для сдачи домашнего задания.
- Использование упрощенных заданий
- Использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями.
- Разрешение переделать задание, с которым учащийся не справился.
- Оценка переделанных работ.
- Использование системы оценок достижений учащихся на их личном примере.

2. Коррекционно - развивающая работа с данной категорией учеников проводится по следующим направлениям:

1. Совершенствование сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие навыков каллиграфии;
- развитие артикуляционной моторики

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений ориентации;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;

3. Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;

- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

4. Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы

развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;

формирование умения преодолевать трудности;

воспитание самостоятельности принятия решения;

формирование адекватности чувств;

формирование устойчивой и адекватной самооценки;

формирование умения анализировать свою деятельность;

воспитание правильного отношения к критике.

6. Развитие речи, овладение техникой речи

развитие фонематического восприятия;

коррекция нарушений устной и письменной речи;

коррекция монологической речи;

коррекция диалогической речи;

7. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

8. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях

Тематическое планирование, физическая культура 8 класс

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Требования к уровню подготовки обучающихся			
		Предметные результаты			
		Основная группа	Обучающиеся с ОВЗ		
<p>Раздел I. Легкая атлетика. -10ч.</p> <p>Характеристика деятельности учащихся: терминология легкой атлетики, правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта; прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель; бегать в равномерном темпе до 20 минут</p> <p>Учебные универсальные действия:</p> <p>личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;</p>					
1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Входной контроль	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ.		
2	ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Входной контроль.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.			

3	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		
4	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		
5	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	Применяют прыжковые упражнения.	
6	Прыжок в длину. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	Применяют прыжковые упражнения.	
7	Бег на результат 100 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте	Применяют прыжковые упражнения.	
8	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте		
9	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте		
10	Бег 2 км. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки	

Гимнастика - 18 часов.

Характеристика деятельности учащихся: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять

комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения; выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять кувырки вперед

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий;

активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

11	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики).	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.		
12	Выполнение команд: «Прямо!» поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.			
13	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.		
14	Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом. Эстафеты.	Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Повторяют подъем переворотом в упор		
15	Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.			
16	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.			
17	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.		
18	Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.			

	Развитие скоростно-силовых способностей				
19	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)			
20	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Эстафеты.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.			
21	ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,		
22	Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.			
23	ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Комбинация в равновесии	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.			
24	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки)	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.		
25	ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.		
26	Длинный кувырок, стойка на голове.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.		
27	Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Описывают технику акробатических упражнений.		
28	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Итоговое тестирование за 1 триместр.	Описывают технику акробатических упражнений.			

Лыжная подготовка-18 часов

Характеристика деятельности учащихся: значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах Уметь выполнять отталкивания ногой в одновременном одношажном ходе и отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе, пологий подъем, поворот переступанием в движении в разнообразных условиях, спуски с преодолением бугра и подъем скользящим шагом.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

29	Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Преодоление бугра и подъем скользящим бегом. Упражнение «Кошечка»	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий			
30	Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмерки.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.			
31	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Упражнение «Кошечка».				
32	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.				
33	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.				
34	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъем.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов		
35	Поворот упором. Упражнение «Толчок-прокат».	Демонстрируют технику выполнения упражнения «Толчок-прокат»			

36	Отталкивание рукой и ногой в подъеме скользящим бегом.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов		
37	Постановка верхней лыжи в упор, главному переносу на нее массы тела и входу в поворот.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов		
38	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов		
39	Техника выполнения подъема скользящим бегом. Упражнение «Палки».	Демонстрируют технику выполнения упражнения «Палки»			
40	Выведение плеча на верхнюю лыжу в начале поворота упором.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов		
41	Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмерки.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов			
42	Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. Игра «Кто меньше?»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов		
43	Навал туловища при отталкивании руками в одновременных ходах, бесшажном и одношажном. Техника выполнения поворота упором.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов			
44	Техника выполнения поворота упором. Контрольные нормативы на дистанции 3 км. (классический ход)	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км			
45	Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода на лыжне, идущей в пологий подъем.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов			
46	Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода на лыжне, идущей в пологий подъем. Контрольные	Прохождение дистанции 3 км	Прохождение дистанции 3 км		

	нормативы на дистанции 3 км.(коньковый ход).				
<p>Спортивные игры -18 часов Волейбол</p> <p>Характеристика деятельности учащихся: терминология избранной игры, правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе, Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия</p> <p>Учебные универсальные действия:</p> <p>личностные: мотивационная основа на занятия волейболом; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом</p> <p>регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу; выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.</p> <p>познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.</p> <p>коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, приеме и передаче мяча;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>					
47	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.			
48	Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		
49	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		
50	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием		

51	Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести..	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);		
52	ОРУ на локальное развитие мышц туловища	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);		
53	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);			
54	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Индивидуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			
55	Групповые упражнения с подач через сетку. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из - за лицевых линий.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,		
56	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 метров.. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			
57	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			
58	Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
59	Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			

60	ОРУ на локальное развитие мышц туловища				
61	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			
62	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			
63	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
64	Прыжки с доставанием подветренных предметов рукой. Учебная игра. Итоговое тестирование за 2 триместр.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			
65	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
66	Освобождения от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта			
67	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Часовые и разведчики»	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта			
68	Силовые упражнения и единоборства в парах	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта			
69	Виды единоборств. Правила поведения во время занятий. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта			
70	Оказание первой помощи при травмах.	Уметь оказывать первую помощь при травмах			
71	Упражнения в парах, овладение приемами страховки	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из			

		базовых видов спорта			
72	Подвижные игра «Бой петухов».	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта		
73	Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи, оказание помощи слабоуспевающим товарищам.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта			

Спортивные игры - 18 час. Баскетбол

Характеристика деятельности учащихся: терминология избранной игры, правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия баскетболом; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности, выносливости); планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, броске, передаче и ловле мяча; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

74	Передвижение игрока. Повороты с мячом.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
75	Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	Овладение основами технических действий,		
76	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника	Овладение основами технических действий,	Овладение основами технических действий,		
77	Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,		

	парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед	ориентированных на развитие основных физических качеств	ориентированных на развитие основных физических качеств		
78	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		
79	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности			
80	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности			
81	Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности			
82	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Учебная игра	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений		
83	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений		
84	ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств			
85	Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий		
86	Ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий		

87	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий			
88	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий		
89	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий		
90	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий			
91	ОРУ. Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий			

Легкая атлетика - 11 часов.

Характеристика деятельности учащихся: терминология легкой атлетики, правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта; прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель; бегать в равномерном темпе до 20 минут

личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

92	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.			
----	---	--	--	--	--

	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.				
93	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 - 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств			
94	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10 - 15 минут.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств			
95	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных створевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 - 4 x 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 - 30 м).	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.			
96	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3х 30-60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.		
97	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 60 метров - на результат	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.		
98	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 3 кг, девушки - до 2 кг	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма			
99	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши - до 18 метров, девушки - до 12 - 14 метров. Прыжки в длину с места - на результат.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		
100	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5	Расширение двигательного опыта за счет упражнений	Расширение двигательного опыта за счет упражнений		

	шагов разбега на дальность.			
101	Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма		
102	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега - на результат. Итоговое тестирование за год.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма		

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

Основы физической культуры и здорового образа жизни

8 класс Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

8 класс. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м. (В 9 классе - совершенствование.)

Овладение техникой длительного бега.

8 класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 17 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

Овладение техникой прыжка в длину.

8 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

8 класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Метание малого мяча(150г) на результат.

Гимнастика

Освоение строевых упражнений

8 класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений(ОРУ) без предметов на месте и в движении.

5-9 классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

8-9 классы. То же, но мальчики — с гантелями (2-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

5-9 классы. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы, подтягивание из висячего положения лежа.

Освоение опорных прыжков.

8 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

8-9 классы. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Знания о физической культуре.

♦5-9 классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

8 класс Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

8 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Освоение техники ведения мяча.

8 класс Совершенствование в освоенных упражнениях.

Овладение техникой бросков мяча.

8 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

8 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

8 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

8-9 классы. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5-9 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

8 класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Освоение техники приема и передач мяча.

8 класс. Игра по правилам волейбола.

Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.

8 класс. Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

8 класс. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

7-8 классы. Тоже, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Знания о физической культуре.

5-9 классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями 5-9 классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Подвижные игры

Развитие физических качеств

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

5-9 классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

5-9 классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения).

5-9 классы. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10с подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

Психолого-педагогическое обеспечение.

- Обеспечение условий в соответствии с рекомендациями ПМПК:
- использование специальных методов, приемов, средств обучения, специализированных образовательных и коррекционных программ, ориентированных на особые образовательные потребности детей;
- дифференцированное индивидуализированное обучение с учетом специфики нарушения развития ребенка;
- комплексное воздействие на обучающегося, осуществляемое на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях.

Обеспечение психолого-педагогических условий:

- коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса;

- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- соблюдение комфортного психоэмоционального режима;
- использование современных педагогических технологий, в том числе ИКТ для оптимизации образовательного процесса.

Обеспечение здоровьесберегающих условий:

- оздоровительный и охранительный режим;
- укрепление физического и психического здоровья;
- профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся;
- соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм.

Обеспечение участия всех детей с ограниченными возможностями здоровья, независимо от степени выраженности нарушений их развития, вместе с нормально развивающимися детьми в досуговых мероприятиях

2. Программно-методическое обеспечение.

Использование в процессе деятельности:

- коррекционно - развивающих программ;
- диагностического и коррекционно-развивающего инструментария в условиях массовой школы

3. Кадровое обеспечение:

- осуществление коррекционной работы специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы.
- привлечение педагога- психолога, учителя-логопеда, медицинских работников.
- обеспечение на постоянной основе подготовки, переподготовки и повышения квалификации работников образовательных учреждений, занимающихся решением вопросов образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

4. Материально -техническое обеспечение:

- создание надлежащей материально-технической базы, позволяющей обеспечить адаптивную и коррекционно-развивающую среды образовательного учреждения:
- оборудование и технические средства обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья индивидуального и коллективного пользования, организации спортивных и массовых мероприятий, питания, обеспечения медицинского обслуживания, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий, хозяйственно-бытового и санитарно-гигиенического обслуживания.

5. Информационное обеспечение:

- создание информационной образовательной среды и на этой основе развитие дистанционной формы обучения детей, имеющих трудности в передвижении, с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.
- создание системы широкого доступа детей с ограниченными возможностями здоровья, родителей (законных представителей), педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий.

2. Система специальных условий реализации

Для реализации рабочей программы по физической культуре создана необходимая материально-техническая база. Спортивный зал оснащен оборудованием, которое соответствует требованиям государственного образовательного стандарта.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения обществознания.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для основной школы предназначена для учащихся 5-9 -х классов.

- Программа включает четыре раздела:
- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- «Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», где представлены результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном;
- «Содержание учебного предмета «Физическая культура», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.
- «Тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Адаптированная рабочая программа рассчитана на обучающихся с задержкой психического развития(ЗПР).

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических и психических качеств; творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 57) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 58) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- 59) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

60) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

61) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи направлены на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ОВЗ

В 7 в классе в условиях инклюзии обучаются дети с задержкой психического развития (основание - заключение ПМПК).

Изучение школьного курса «Физическая культура» представляет значительные трудности для детей с ЗПР в силу их психофизических особенностей. Отставание детей в классе проявляется в целом или локально в отдельных функциях. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности сформированы у них недостаточно. У детей отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния, что приводит к затруднениям усвоения школьных норм и школьной адаптации в целом. Знания непрочны, недолговечны. Чаше запоминают механически, не пытаясь осмыслить. Дети работают по образцу. Им необходимы упражнения с комментированием, частое повторение задания, индивидуальная помощь учителя. Работоспособность низкая. Обучающиеся быстро утомляются, часто отвлекаются. Им необходима смена видов деятельности, минутки релаксации, физ. паузы, постоянное поддержание интереса (похвала, использование наглядности, игровых форм работы, повышение мотивации). Для обоих обучающихся характерна бедность словарного запаса и недостаточный уровень развития устной связной речи.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцировано. Одни факты изучаются таким образом, чтобы обучающиеся смогли опознать их, опираясь на существенные признаки, по другим вопросам обучающиеся получают только общие представления. Ряд сведений познается школьниками в результате практической деятельности. Также новые элементарные навыки вырабатываются у таких детей крайне медленно. Для их закрепления требуются многократные указания и упражнения.

2. Планируемые результаты освоения программы

Основные содержательные линии

Основные содержательные линии

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Каждый из разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных

профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта тема «Плавание» заменена на освоение темы «Лыжные гонки» за счет регионального или школьного компонента.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»

Личностные результаты:

Ученик научится:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
 - овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
 - овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
 - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
 - активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
 - овладевать умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- 13) планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 14) проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила

безопасности;

15) содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

16) сохранять осанку при разнообразных формах движения и передвижений; поддерживать хорошее телосложение его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

14) осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

15) достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Ученик получит возможность научиться:

16) владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

- применять базовые виды спорта в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

62) бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

63) уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

64) ответственно относиться к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

65) добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

66) рационально планировать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

67) поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

68) воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

69) понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

70) владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

71) владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

72) владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Ученик получит возможность научиться:

73) *владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;*

74) *владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

Ученик научится:

- правильно включать и выключать устройства ИКТ, входить в операционную систему и завершать работу с ней, выполнять базовые действия с экранными объектами (перемещение курсора, выделение, прямое перемещение, запоминание и вырезание);
- соединять устройства ИКТ (блоки компьютера, устройства сетей, принтер, проектор, сканер, измерительные устройства и т. д.) с использованием проводных и беспроводных технологий;

Ученик получит возможность научиться:

- осознавать и использовать в практической деятельности основные психологические особенности восприятия информации человеком

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:

Ученик научится:

- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства*
- использовать догадку, озарение, интуицию*

Стратегия смыслового чтения и работа с текстом

Ученик научится:

- откликаться на содержание текста;
- интерпретировать текст;

Ученик получит возможность научиться:

- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста*

Предметные результаты:

7 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*
- *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

Адаптированная программа составлена на основе общеобразовательной программы и рекомендаций НИИ дефектологии. В связи с особенностями психического развития (обучение осуществляется по медицинским показателям, задержка психического развития, 7 вид), программа скорректирована, некоторые понятия исключены.

У обучающихся недостаточно сформирована мыслительная активность, быстрая утомляемость, бедная сфера образов-представлений, непрочные связи между вербальной и невербальной сферами. Изучение материала базируется на подготовке, полученной в начальной школе.

В основу АОП по физической культуре для детей с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Применение дифференцированного подхода предоставляет обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;

существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности. Для учащихся с ЗПР материал урока отбирается в зависимости от имеющихся нарушений. При планировании и проведении уроков особое внимание уделяется предметно-практической деятельности. Содержание уроков максимально направлено на развитие ученика. На уроках используются различные виды практической деятельности.

Действия с реальными предметами, использованием наглядно-графических схем, алгоритмов, таблиц. Создается возможность для широкой подготовки учащихся к выполнению различного типа задач: формирования пространственных представлений, умения сравнивать, обобщать предметы и явления; осмысления исторических текстов; развития навыков планирования собственной деятельности, контроля и словесного отчёта.

При работе с каждым типом упражнений, заданий целью является: добиться полного понимания и безошибочного выполнения, только после этого следует переход к другому типу заданий. Часть занятий проводится в игровой форме. Этим поддерживается постоянный интерес к урокам.

При проведении игр и упражнений исключается ситуация неудач. Реакция на ошибки проявляется в форме помощи.

Коррекционно-развивающие задания должны обеспечить не только усвоение определенных знаний, умений и навыков, но также формирование приемов умственной деятельности.

Немаловажной задачей является выработка положительной мотивации к учению.

При реализации программы используются следующие формы обучения: урок-коммуникация, урок-практикум, урок-игра и т.д.

Работа с детьми с ЗПР происходит дифференцировано с применением следующих методических приемов:

-Поэтапное разъяснение заданий.

-Последовательное выполнение заданий.

-Повторение учащимся инструкции к выполнению задания.

- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения.
- Близость к учащимся во время объяснения задания.
- Перемена видов деятельности
- Предоставление дополнительного времени для завершения задания.
- Упрощенные задания на дом.
- Предоставление дополнительного времени для сдачи домашнего задания.
- Использование упрощенных заданий
- Использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями.
- Разрешение переделать задание, с которым учащийся не справился.
- Оценка переделанных работ.
- Использование системы оценок достижений учащихся на их личном примере.

2. Коррекционно - развивающая работа с данной категорией учеников проводится по следующим направлениям:

1. Совершенствование сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие навыков каллиграфии;
- развитие артикуляционной моторики

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений ориентации;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;

3. Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

4. Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы

развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;

формирование умения преодолевать трудности;

воспитание самостоятельности принятия решения;

формирование адекватности чувств;

формирование устойчивой и адекватной самооценки;

формирование умения анализировать свою деятельность;
воспитание правильного отношения к критике.

6. Развитие речи, овладение техникой речи
развитие фонематического восприятия;
коррекция нарушений устной и письменной речи;
коррекция монологической речи;
коррекция диалогической речи;

7. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

8. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях

Тематическое планирование, физическая культура 7 класс

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Требования к уровню подготовки обучающихся			
		Предметные результаты			
		Основная группа	Обучающиеся с ОВЗ		
<p>Раздел I. Легкая атлетика 10ч. Учебные универсальные действия: личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега, в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;</p>					
1	Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять.			
2	ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Входной контроль.	Уметь демонстрировать старты из различных положений.			
3	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваивать технику выполнения беговых упражнений.	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта.		
4	Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств	Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.			
5	Прыжок в длину. Отталкивание. Метание	Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места.	Тестирование: бег 30 метров		

	теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	Прыжки в длину с места.		
6	Прыжок в длину. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ.	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень		
7	Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.		
8	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.			
9	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.		
10	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.	Уметь демонстрировать старты из различных положений.		

Гимнастика — 18ч.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий;

активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

11	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять	Описывать технику общеразвивающих упражнений с		
----	--	---	--	--	--

	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики).	комбинации из числа разученных упражнений.	предметами.		
12	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте.	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.			
13	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики).	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.			
14	Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты.	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.		
15	Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.			
16	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)			
17	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)		
18	Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений.			
19	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений.			
20	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.			
21	Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.		
22	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.		
23	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.			

24	Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.		
25	ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.			
26	Акробатические соединения из разученных элементов. Прыжки через скакалку.	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.		
27	Упражнения в висах и упорах. Акробатические соединения на оценку.	Демонстрировать технику выполнения броска набивного мяча			
28	Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжки через длинную скакалку. Малоподвижная игра.	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Описывать технику упражнений в равновесии.			

Лыжная подготовка — 18 часов

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

29	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход;	Выполнять повороты переступанием на месте и в движении			
30	Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, "упором"; передвижение на лыжах. Итоговое тестирование за 1 триместр.	Демонстрировать технику спуска «Мах».			
31	Подъемы. Спуски. Торможение. Передвижение на лыжах. Кросс 2/3 км.	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода.			
32	Преодоление препятствий: произвольным способом; способом перешагивания. Передвижение на лыжах. Спуск.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.		

33	Преодоление крутых подъемов, спусков (бегом на лыжах, в низкой стойке). Преодоление трамплина.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.		
34	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом.	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».			
35	Переход из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу.	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода;		
36	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода;	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода;		
37	Переход из низкой стойки в высокую.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода			
38	Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Упражнение «Косой шаг».	Демонстрировать технику подъема упражнения «Правильно применяй ход».			
39	Удерживание лыж в положении «пруса» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту. Игра «Командные гонки».	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода			
40	Выполнение подъема скользящим шагом.	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».		
41	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.			
42	Выполнение поворота «плугом»	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.		
43	Техника выполнения одновременного одношажного хода.	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».		
44	Контрольные нормативы на дистанции 2 км.	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».		
45	Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода на площадке, имеющей уклон 2-3 °.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.		
46	Контрольные нормативы на дистанции 3 км.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.		

Спортивные игры (волейбол) — 27ч.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия волейболом; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, приеме и передаче мяча;
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

47	Стойка и перемещение игрока. Правила ТБ на уроках спортивных игр	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.			
48	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты..	Осваивать и выполнять стойки и перемещения;	Осваивать и выполнять стойки и перемещения;		
49	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.			
50	Нижняя прямая подача.	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.		
51	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Выполнять технические элементы волейбола			
52	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
53	Стойка и перемещение игрока	Выполнять технические элементы волейбола			
54	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра «Сумей поймать»	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
55	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	Выполнять технические элементы волейбола			
56	Тактика свободного падения. Нападающий удар				

	после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам				
57	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками;	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.		
58	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой;	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.			
59	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.			
60	Передача мяча в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой - партнеру;.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
61	Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах, тройках	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.			
62	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
63	Позиционное нападение с изменением позиций. Игровые упражнения 2:2,3:2,3:3	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.		
64	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам. Итоговое тестирование за 2 триместр.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
65	Стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Борьба за предмет, упражнения по овладению приемами страховки.	Применять освоенные технические элементы в игре.			
66	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов»	Выполнять технические элементы волейбола	Выполнять технические элементы волейбола		
67	Силовые упражнения и единоборства в парах	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
68	Виды единоборств. Правила поведения во время занятий. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	Выполнять технические элементы волейбола	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.		

69	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.		
70	Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи, оказание помощи слабоуспевающим товарищам.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.		

Спортивные игры(баскетбол) — 21ч.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия баскетболом; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности, выносливости); планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, броске, передаче и ловле мяча;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

71	Передвижение игрока. Повороты с мячом.	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.			
72	Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.		
73	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.		
74	Бросок мяча в движении двумя руками снизу	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.			
75	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре			
76	Развитие координационных способностей.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении			

	Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления				
77	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.			
78	Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Выполнять перемещения в стойке;		
79	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.			
80	Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.			
81	Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		
82	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока, й	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.			
83	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1.	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.			
84	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест.	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.			
85	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		
86	Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2.	Выполнять броски мяча в кольцо в движении;			
87	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Участвовать в подвижной игре.	Участвовать в подвижной игре.		
88	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок.	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		
89	Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.	Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.		
90	Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей				

91	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		
Легкая атлетика — 11ч.					
Учебные универсальные действия:					
личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.					
регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.					
познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;					
-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений					
коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);					
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;					
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;					
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;					
- адекватно воспринимать оценку учителя;					
-оценивать правильность выполнения двигательных действий.					
92	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 10 минут.	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 10 минут.		
93	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 12 минут.	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 12 минут.		
94	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 12 минут.	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 12 минут.		
95	Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.		
96	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по т/б.	Демонстрировать физические качества на выносливость.			
97	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Демонстрировать физические качества на выносливость.			
98	Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь выполнять старты из разных положений	Уметь выполнять старты из разных положений		

99	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Демонстрировать физические качества на выносливость.		
100	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Демонстрировать физические качества на скорость.		
101	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ.	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.			
102	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Итоговое тестирование за год.	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Демонстрировать физические качества на выносливость.		

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

Основы физической культуры и здорового образа жизни

7 класс: Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

7 класс. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега.

7 класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 15 мин., девочки до 12 мин). Бег 1500 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Гимнастика

Освоение строевых упражнений

7 класс. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Освоение общеразвивающих упражнений(ОРУ) без предметов на месте и в движении.

5-9 классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

5-7 классы. Мальчики: с гантелями (1-2 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

5-9 классы. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Освоение опорных прыжков.

7 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Освоение акробатических упражнений.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

5-7 классы. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

7 класс. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др.

Знания о физической культуре.

♦**5-9 классы.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

7 класс Остановка двумя шагами и прыжком.

Освоение ловли и передач мяча.

7 класс Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением соперника. (в парах, тройках.).

Освоение техники ведения мяча.

7 класс. Тоже, но с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча.

7 класс. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

7 класс. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

7 класс. Позиционное нападение (5:5) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействия.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

7 класс. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5-9 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

5-7 классы. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Освоение техники приема и передач мяча.

7 классы. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.

7 класс Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

7-8 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0).

Знания о физической культуре.

5-9 классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями 5-9 классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие физических качеств

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

5-9 классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции;

прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

5-9 классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения).

5-9 классы. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10с подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОО по физической культуре

Психолого-педагогическое обеспечение.

- Обеспечение условий в соответствии с рекомендациями ПМПК:
- использование специальных методов, приемов, средств обучения, специализированных образовательных и коррекционных программ, ориентированных на особые образовательные потребности детей;
- дифференцированное индивидуализированное обучение с учетом специфики нарушения развития ребенка;
- комплексное воздействие на обучающегося, осуществляемое на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях.

Обеспечение психолого-педагогических условий:

- коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса;
- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- соблюдение комфортного психоэмоционального режима;
- использование современных педагогических технологий, в том числе ИКТ для оптимизации образовательного процесса.

Обеспечение здоровьесберегающих условий:

- оздоровительный и охранительный режим;
- укрепление физического и психического здоровья;
- профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся;
- соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм.

Обеспечение участия всех детей с ограниченными возможностями здоровья, независимо от степени выраженности нарушений их развития, вместе с нормально развивающимися детьми в досуговых мероприятиях

2. Программно-методическое обеспечение.

Использование в процессе деятельности:

- коррекционно - развивающих программ;
- диагностического и коррекционно-развивающего инструментария в условиях массовой школы

3. Кадровое обеспечение:

- осуществление коррекционной работы специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы.
- привлечение педагога- психолога, учителя-логопеда, медицинских работников.
- обеспечение на постоянной основе подготовки, переподготовки и повышения квалификации работников образовательных учреждений, занимающихся решением вопросов образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

4. Материально -техническое обеспечение:

- создание надлежущей материально-технической базы, позволяющей обеспечить адаптивную и коррекционно-развивающую среды образовательного учреждения:
- оборудование и технические средства обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья индивидуального и коллективного пользования, организации спортивных и массовых мероприятий, питания, обеспечения медицинского обслуживания, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий, хозяйственно-бытового и санитарно-гигиенического обслуживания.

5. Информационное обеспечение:

- создание информационной образовательной среды и на этой основе развитие дистанционной формы обучения детей, имеющих трудности в передвижении, с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.
- создание системы широкого доступа детей с ограниченными возможностями здоровья, родителей (законных представителей), педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий.

2. Система специальных условий реализации

Для реализации рабочей программы по физической культуре создана необходимая материально-техническая база. Спортивный зал оснащен оборудованием, которое соответствует требованиям государственного образовательного стандарта.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения обществознания.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для основной школы предназначена для учащихся 5-9 -х классов.

- Программа включает четыре раздела:
- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура» ; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- «Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» , где представлены результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном;
- «Содержание учебного предмета «Физическая культура» , где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.
- «Тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Адаптированная рабочая программа рассчитана на обучающихся с задержкой психического развития(ЗПР).

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических и психических качеств; творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

75) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

76) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

77) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

78) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

79) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи направлены на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ОВЗ

В 9 в классе в условиях инклюзии обучаются дети с задержкой психического развития (основание - заключение ПМПК).

Изучение школьного курса «Физическая культура» представляет значительные трудности для детей с ЗПР в силу их психофизических особенностей. Отставание детей в классе проявляется в целом или локально в отдельных функциях. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности сформированы у них недостаточно. У детей отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния, что приводит к затруднениям усвоения школьных норм и школьной адаптации в целом. Знания непрочны, недолговечны. Чаще запоминают механически, не пытаясь осмыслить. Дети работают по образцу. Им необходимы упражнения с комментированием, частое повторение задания, индивидуальная помощь учителя. Работоспособность низкая. Обучающиеся быстро утомляются, часто отвлекаются. Им необходима смена видов деятельности, минутки релаксации, физ. паузы, постоянное поддержание интереса (похвала, использование наглядности, игровых форм работы, повышение мотивации). Для обоих обучающихся характерна бедность словарного запаса и недостаточный уровень развития устной связной речи.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцировано. Одни факты изучаются таким образом, чтобы обучающиеся смогли опознать их, опираясь на существенные признаки, по другим

вопросам обучающиеся получают только общие представления. Ряд сведений познается школьниками в результате практической деятельности. Также новые элементарные навыки вырабатываются у таких детей крайне медленно. Для их закрепления требуются многократные указания и упражнения.

2. Планируемые результаты освоения программы

Основные содержательные линии

Основные содержательные линии

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Каждый из разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические

упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта тема «Плавание» заменена на освоение темы «Лыжные гонки» за счет регионального или школьного компонента.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»

Личностные результаты:

Ученик научится:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- овладевать умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать

спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

17) планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

18) проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

19) содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

20) сохранять осанку при разнообразных формах движения и передвижений; поддерживать хорошее телосложение его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

17) осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

18) достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Ученик получит возможность научиться:

19) владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

• владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,

• применять базовые виды спорта в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- 80) бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 81) уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 82) ответственно относиться к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- 83) добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- 84) рационально планировать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- 85) поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- 86) воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 87) понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

- 88) владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- 89) владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- 90) владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Ученик получит возможность научиться:

- 91) владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

92) *владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*

9 класс

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

Ученик научится:

- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.
- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;

Ученик получит возможность научиться:

- *участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;*
- *использовать возможности ИКТ в творческой деятельности, связанной с искусством (для литер.)*

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:

Ученик научится:

- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания
- использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность

Ученик получит возможность научиться:

- *самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект*

Стратегия смыслового чтения и работа с текстом

Ученик научится:

- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию
- анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения, получения и переработки полученной информации и её осмысления

Ученик получит возможность научиться:

- *на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов*

Предметные результаты:

9 класс

Ученик научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Ученик получит возможность научиться:

93) вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

94) проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Планируемые результаты обучения

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- **использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

• *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

Адаптированная программа составлена на основе общеобразовательной программы и рекомендаций НИИ дефектологии. В связи с особенностями психического развития (обучение осуществляется по медицинским показателям, задержка психического развития, 7 вид), программа скорректирована, некоторые понятия исключены.

У обучающихся недостаточно сформирована мыслительная активность, быстрая утомляемость, бедная сфера образов-представлений, непрочные связи между вербальной и невербальной сферами. Изучение материала базируется на подготовке, полученной в начальной школе.

В основу АООП по физической культуре для детей с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Применение дифференцированного подхода предоставляет обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;

существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности. Для учащихся с ЗПР материал урока отбирается в зависимости от имеющихся нарушений. При планировании и проведении уроков особое внимание уделяется предметно-практической деятельности. Содержание уроков максимально направлено на развитие ученика. На уроках используются различные виды практической деятельности.

Действия с реальными предметами, использованием наглядно- графических схем, алгоритмов, таблиц. Создается возможность для широкой подготовки учащихся к выполнению различного типа задач: формирования пространственных представлений, умения сравнивать, обобщать предметы и явления; осмысления исторических текстов; развития навыков планирования собственной деятельности, контроля и словесного отчёта.

При работе с каждым типом упражнений, заданий целью является: добиться полного понимания и безошибочного выполнения, только после этого следует переход к другому типу заданий. Часть занятий проводится в игровой форме. Этим поддерживается постоянный интерес к урокам.

При проведении игр и упражнений исключается ситуация неудач. Реакция на ошибки проявляется в форме помощи.

Коррекционно-развивающие задания должны обеспечить не только усвоение определенных знаний, умений и навыков, но также формирование приемов умственной деятельности.

Немаловажной задачей является выработка положительной мотивации к учению.

При реализации программы используются следующие формы обучения: урок-коммуникация, урок-практикум, урок-игра и т.д.

Работа с детьми с ЗПР происходит дифференцировано с применением следующих методических приемов:

- Поэтапное разъяснение заданий.
- Последовательное выполнение заданий.
- Повторение учащимся инструкции к выполнению задания.
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения.
- Близость к учащимся во время объяснения задания.
- Перемена видов деятельности
- Предоставление дополнительного времени для завершения задания.
- Упрощенные задания на дом.
- Предоставление дополнительного времени для сдачи домашнего задания.
- Использование упрощенных заданий
- Использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями.
- Разрешение переделать задание, с которым учащийся не справился.
- Оценка переделанных работ.
- Использование системы оценок достижений учащихся на их личном примере.

2. Коррекционно - развивающая работа с данной категорией учеников проводится по следующим направлениям:

1. Совершенствование сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие навыков каллиграфии;
- развитие артикуляционной моторики

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений ориентации;

- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;

3. Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации (на базе овладения основными родовыми понятиями);
- умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

4. Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы

развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;

формирование умения преодолевать трудности;

воспитание самостоятельности принятия решения;

формирование адекватности чувств;

формирование устойчивой и адекватной самооценки;

формирование умения анализировать свою деятельность;

воспитание правильного отношения к критике.

6. Развитие речи, овладение техникой речи

развитие фонематического восприятия;

коррекция нарушений устной и письменной речи;

коррекция монологической речи;

коррекция диалогической речи;

7. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

8. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях

Тематическое планирование, физическая культура 9 класс

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Требования к уровню подготовки обучающихся			
		Предметные результаты			
		Основная группа	Обучающиеся с ОВЗ		
<p>Раздел I. Легкая атлетика. -10ч.</p> <p>Характеристика деятельности учащихся: терминология легкой атлетики, правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта; прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель; бегать в равномерном темпе до 20 минут</p> <p>Учебные универсальные действия:</p> <p>личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;</p>					
1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 x 70 - 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетно палочки. Входной контроль	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ.		
2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.			

	упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 60 метров - на результат.			
3	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 3 кг, девушки - до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши - до 18 метров, девушки - до 12 - 14 метров.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		
4	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег _ на результат.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		
5	Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	Применяют прыжковые упражнения.	
6	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	Применяют прыжковые упражнения.	
7	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте	Применяют прыжковые упражнения.	
8	ОРУ Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега - на результат.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте		
9	ОРУ в движении. Специальные беговые	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,		

	упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висячем положении на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров - на результат.	контролируют ее по частоте			
10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки		

Гимнастика - 18 часов.

Характеристика деятельности учащихся: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения; выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять кувырки вперед

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

11	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		
12	Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями, юноши - штангой. Комплекс ритмической гимнастики - девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.			

13	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки - равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.		
14	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.	Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Повторяют подъем переворотом в упор		
15	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.			
16	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.			
17	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.		
18	Подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись - юноши. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног на нижнюю;	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.			
19	Переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине - на результат.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)			
20	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши - подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.			
21	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,		

22	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.			
23	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.			
24	Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.		
25	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.		
26	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.		
27	Опорный прыжок: юноши (козел в длину) - прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Описывают технику акробатических упражнений.		
28	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Описывают технику акробатических упражнений.			

Лыжная подготовка-18 часов

Характеристика деятельности учащихся: значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Уметь выполнять отталкивания ног в одновременном одношажном ходе и отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе, пологий подъем, поворот переступанием в движении в разнообразных условиях, спуски с преодолением бугра и подъем скользящим шагом.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

29	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий			
30	Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе Итоговое тестирование за 1 триместр.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.			
31	Сгибание ног при преодолении бугра.				
32	Упражнение «Вынос-вынос-толчок-толчок». Встречная эстафета «Переноска палкою				
33	Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины. Упражнение «Маятник».				
34	Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов		
35	Разгибание ног при преодолении впадины. Игра «Быстрая команда»	Демонстрируют технику выполнения упражнения «Толчок-прокат»			
36	Чередование попеременных ходов - двухшажного и четырехшажного	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов		
37	Техника выполнения попеременного четырехшажного хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов		
38	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов		
39	Техника преодоления впадины. Контрольное прохождение дистанции 5 км без учета времени. Упражнение «Толчок-прокат».	Демонстрируют технику выполнения упражнения «Палки»			

40	Чередование одновременных ходов - бесшажного, одношажного и двухшажного.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов		
41	Контрольные нормативы на дистанции 3 км.гклассический ход)	Описывают технику изучаемых лыжных ходов			
42	Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения	Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов		
43	Продвижение вперед ступающим коньковым шагом. Своевременное сгибание и разгибание ноги при отталкивании	Описывают технику изучаемых лыжных ходов			
44	Согласованность движений рук и ног в переходе через один шаг.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км			
45	Спуск в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов			
46	Контрольные нормативы на дистанции 3 км.	Прохождение дистанции 3 км	Прохождение дистанции 3 км		

Спортивные игры -18 часов Волейбол

Характеристика деятельности учащихся: терминология избранной игры, правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе, Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия волейболом; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу; выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, приеме и передаче мяча;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

47	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.			
48	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в волейбол	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		
49	ОРУ. СУ Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		
50	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие прыгучести.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием		
51	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);		
52	Индивидуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);		
53	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);			
54	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 - 7метров; подача на партнера на	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			

	расстоянии метров; подачи из - за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки .. Учебная игра.				
55	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,		
56	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			
57	Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3: 113 зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			
58	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
59	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, [страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2. в определенном направлении.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			
60	Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.				
61	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			
62	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			
63	Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
64	Индивидуальные. групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Итоговое	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно			

	тестирование за 2 триместр.				
65	Стойки и передвижения в Стойке. захваты рук и туловища.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
66	Освобождения от захватов. Борьба за предмет. упражнения по овладению приемами страховки.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта			
67	Подвижные игры «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики»	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта			
68	Силовые упражнения и единоборства в парах	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта			
69	Виды единоборств. Правила поведения во время занятий.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта			
70	Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей.	Уметь оказывать первую помощь при травмах			
71	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта			
72	Оказание первой помощи при травмах.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта		
73	Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта			

Спортивные игры - 18 час. Баскетбол

Характеристика деятельности учащихся: терминология избранной игры, правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия баскетболом; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные

состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности, выносливости); планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, броске, передаче и ловле мяча; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

74	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
75	Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	Овладение основами технических действий,		
76	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении	Овладение основами технических действий,	Овладение основами технических действий,		
77	Ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		
78	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		
79	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком), Учебная игра	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности			
80	ОРУ с мячом. СУ, Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности			

	безсопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	пользовать их игровой деятельности			
81	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности			
82	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений		
83	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Учебная игра	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений		
84	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. мяча. Варианты ведения	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств			
85	Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита, Учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий		
86	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения, Ловля и передача мяча. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий		
87	Ведения мяча, Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий			
88	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №2 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий		
89	Действия против игрока с МЯЧОМ (вырывание, выбивание, перехват. накрывание). Групповые	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий		

	действия (2 * 3 игрока). Учебная игра				
90	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий			
91	ОРУ, СУ. Личная защита под СВОЮ кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий			

Легкая атлетика - 11 часов.

Характеристика деятельности учащихся: терминология легкой атлетики, правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта; прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель; бегать в равномерном темпе до 20 минут

личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

92	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шаГО~1 и прыжками в шаге.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.			
93	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Персменный бег на отрезках 200- 400-600 - 800 метров: 2 - 3 х (200+ 100): 1-2х	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств			
94	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств			

	Разнообразные прыжки и многогскоки.				
95	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.			
96	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров - на результат.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.		
97	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров - юноши, 1500 метров-девушки. Спортивные игры.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.		
98	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 3 кг, девушки - до 2 кг.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма			
99	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши - до 18 метров, девушки - до 12 - 14 метров. Прыжки в длину с места - на результат.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		
100	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность	Расширение двигательного опыта за счет упражнений	Расширение двигательного опыта за счет упражнений		
101	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма			
102	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,			

	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега - на результат. Итоговое тестирование за год.	повышение функциональных возможностей основных систем организма		
--	---	---	--	--

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

Основы физической культуры и здорового образа жизни

9 класс Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

9 класс. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м. (В 9 классе - совершенствование.)

Овладение техникой длительного бега.

9 класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 17 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

Овладение техникой прыжка в длину.

9 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

9 класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Метание малого мяча(150г) на результат.

Гимнастика

Освоение строевых упражнений

9 класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений(ОРУ) без предметов на месте и в движении.

5-9 классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

8-9 классы. То же, но мальчики — с гантелями (2-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

5-9 классы. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы, подтягивание из висячего положения лежа.

Освоение опорных прыжков.

9 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

9 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

8-9 классы. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

9 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Знания о физической культуре.

♦5-9 классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

9 класс Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

9 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Освоение техники ведения мяча.

9 класс Совершенствование в освоенных упражнениях.

Овладение техникой бросков мяча.

9 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

9 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

9 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

8-9 классы. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5-9 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

9 класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Освоение техники приема и передач мяча.

9 класс. Игра по правилам волейбола.

Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.

9 класс. Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

9 класс. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

9 класс. Совершенствование в освоенных элементах игры. **Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.**

Знания о физической культуре.

5-9 классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями 5-9 классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Подвижные игры

Развитие физических качеств

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

5-9 классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

5-9 классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения).

5-9 классы. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10с подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

Психолого-педагогическое обеспечение.

- Обеспечение условий в соответствии с рекомендациями ПМПК:
- использование специальных методов, приемов, средств обучения, специализированных образовательных и коррекционных программ, ориентированных на особые образовательные потребности детей;
- дифференцированное индивидуализированное обучение с учетом специфики нарушения развития ребенка;
- комплексное воздействие на обучающегося, осуществляемое на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях.

Обеспечение психолого-педагогических условий:

- коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса;
- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- соблюдение комфортного психоэмоционального режима;
- использование современных педагогических технологий, в том числе ИКТ для оптимизации образовательного процесса.

Обеспечение здоровьесберегающих условий:

- оздоровительный и охранительный режим;
- укрепление физического и психического здоровья;
- профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся;
- соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм.

Обеспечение участия всех детей с ограниченными возможностями здоровья, независимо от степени выраженности нарушений их развития, вместе с нормально развивающимися детьми в досуговых мероприятиях

2. Программно-методическое обеспечение.

Использование в процессе деятельности:

- коррекционно - развивающих программ;
- диагностического и коррекционно-развивающего инструментария в условиях массовой школы

3. Кадровое обеспечение:

- осуществление коррекционной работы специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы.
- привлечение педагога- психолога, учителя-логопеда, медицинских работников.
- обеспечение на постоянной основе подготовки, переподготовки и повышения квалификации работников образовательных учреждений, занимающихся решением вопросов образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

4. Материально -техническое обеспечение:

- создание надлежущей материально-технической базы, позволяющей обеспечить адаптивную и коррекционно-развивающую среды образовательного учреждения:
- оборудование и технические средства обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья индивидуального и коллективного пользования, организации спортивных и массовых мероприятий, питания, обеспечения медицинского обслуживания, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий, хозяйственно-бытового и санитарно-гигиенического обслуживания.

5. Информационное обеспечение:

- создание информационной образовательной среды и на этой основе развитие дистанционной формы обучения детей, имеющих трудности в передвижении, с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.
- создание системы широкого доступа детей с ограниченными возможностями здоровья, родителей (законных представителей), педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий.

2. Система специальных условий реализации

Для реализации рабочей программы по физической культуре создана необходимая материально-техническая база. Спортивный зал оснащен оборудованием, которое соответствует требованиям государственного образовательного стандарта.