МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХРАБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Адаптированная рабочая программа**

**для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями)**

**(вариант1) по физической культуре**

**в 7 «А», 7 «Б», 7 «В» классах**

**на 2023 – 2024 учебный год**

 Разработчики:

 Никульшина Н.П., Лещенко Л.П.

учителя физической культуры

п. Храброво

2023г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программный документ, на основании которого определяется содержание и организация образовательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от: 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 3 февраля, 5, 27 мая, 4, 28 июня, 21 июля, 31 декабря 2014 г., 6 апреля, 2 мая, 29 июня, 13 июля, 14, 29, 30 декабря 2015 г; 2 марта, 2 июня, 3 июля 2016 г., 1 мая 2017 г.
* ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России-19 декабря 2014 г. № 1.599.
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26"Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ".
* Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015г. № 4/15).
* Устав Учреждения.

 Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида (1 вариант), утвержденным Российской федерации от 10.04.2002 года №29/2065 п. на основе Программы под редакцией Воронковой В.В. Изучены и частично использованы авторская программа общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1 – 11 классов, В.И. Лях «Просвещение», М.,2009.

**Цель** реализации Программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) -

всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации Программы предусматривает решение следующих основных **задач**:

* коррекция нарушений физического развития;
* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных способностей в процессе обучения;
* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
* воспитание устойчивого интереса к физическим упражнениям;
* воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно

отсталыми учащимися. Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно и

находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими

упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию

духовных способностей ребенка.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура»,

 к обязательной части учебного плана. Предмет изучается с 1 по 9 класс.

В 7 классе из учебного плана выделяется 102 часа (3 часа в неделю).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Освоение учебной программы на минимальном уровне

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Учащийся научится:

Минимальный уровень:

* знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
* демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
* понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
* выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
* демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
* определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) под руководством учителя);
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
* участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

 применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

*Учащийся получит возможность научиться:*

Достаточный уровень:

* представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов:
* упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
* знание температурных норм для занятий;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
* подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
* участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

 доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

 пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

 правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

* правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре – в процессе урока**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

**Легкая атлетика – 37 часов**

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 20м. Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Мета­ние колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на даль­ность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

**Гимнастика – 19 часов**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;у пражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

**Подвижные игры – 17 часов**

**Теоретические сведения**

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

**Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Подвижные игры на основе баскетбола – 17 часов**

 **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.**

Игры с бросками большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). Выполнять передачи мяча, ведение, обводку, броски. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

**Футбол – 12 часов**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игры и поведении во время игры. Правила игры. Первая помощь при травмах. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (передача, удары по мячу).

**Практический материал.**

Игры с выполнением передачи мяча, ведением, обводкой, отбором мяча, ударами по мячу и воротам. Передвижения и остановки. Удары по неподвижному мячу на месте. Удары по неподвижному мячу в движении.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **1.Легкая атлетика – 20 часов** |
| 1. | Инструктаж по ТБ.Ходьба и бег. | 1 | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 2. | Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». | 1 | Осваивать технику бега различными способами.Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, во время подвижных игр. |
| 3. | Бег с ускорением 30 м. Игра «Салки за спину». | 1 | Осваивать технику бега различными способами.Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, во время подвижных игр. |
| 4. | Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов. Прыжок с места. | 1 | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,(в длину по заданным ориентирам, с разбега, тройной прыжок с места).Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| 5. | Входной контроль. Сдача нормативов. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). |
| 6. | Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов. Прыжок с места. | 1 | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,(в длину по заданным ориентирам, с разбега, тройной прыжок с места).Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| 7. | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «Волк во рву» | 1 | Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 8. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | Описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность, на точность.Осваивать технику выполнения метания малого мяча из различных положений. |
| 9. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | Описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность, на точность.Осваивать технику выполнения метания малого мяча из различных положений. |
| 10. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча.Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча.Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. |
| 11. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (80м бег, 100м ходьба). |
| 12. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 5-6 мин. |
| 13. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 5-6 мин. |
| 14. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (90м бег, 90м ходьба). |
| 15 | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с ленточками» | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (90м бег, 90м ходьба). |
| 16. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с ленточками» | 1 | Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 7 мин. |
| 17. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Шишки, желуди, орехи» | 1 | Осваивать умение чередования бега с ходьбой (100м бег, 80м ходьба).Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 8 мин. |
| 18. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Шишки, желуди, орехи» | 1 | Осваивать умение чередования бега с ходьбой (100м бег, 80м ходьба).Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 8 мин. |
| 19. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салка с мячом» | 1 | Осваивать умение чередования бега с ходьбой (100м бег, 80м ходьба).Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 8 мин. |
| 20. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салка с мячом» | 1 | Проявить умение в длительном беге на дистанции 1000м. |
| **2. Гимнастика с основами акробатики – 19 часов** |
| 21 | Акробатические упражнения.Строевые команды. | 1 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. |
| 22. | Акробатические упражнения.Строевые команды. | 1 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. |
| 23. | Акробатические упражнения.Упражнения в равновесии. | 1 | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.Осваивать упражнения на развитие координации, на повышенной опоре. |
| 24. | Акробатические упражнения.Упражнения в равновесии. | 1 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 25. | Акробатические упражнения.Упражнения в равновесии. | 1 | Закреплять умения в выполнении акробатических упражнений вкомбинации. |
| 26 | Акробатические упражнения.Упражнения в равновесии. | 1 | Закреплять умения в выполнении акробатических упражнений вкомбинации. |
| 27. | Акробатические упражнения.Упражнения в равновесии. | 1 | Закреплять умения в выполнении акробатических упражнений вкомбинации. |
| 28. | Снарядная гимнастика.Висы, упоры. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |
| 29. | Висы, упоры. | 1 | Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах.Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. |
| 30. | Висы, упоры. | 1 | Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах.Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. |
| 31. | Висы, упоры. | 1 | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений в висах и упорах. |
| 32. | Висы, упоры. | 1 | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений в висах и упорах. |
| 33. | Висы, упоры. | 1 | Проявлять качество силы, координации движений.Совершенствовать умения в подтягивании в висе. |
| 34. | Прикладная гимнастика.Лазание, перелезание.Опорный прыжок. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности (лазания по канату, гимнастической стенке, перелезания через препятствия). |
| 35. | Прикладная гимнастика.Лазание, перелезание.Опорный прыжок. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности (лазания по канату, гимнастической стенке, перелезания через препятствия). |
| 36. | Прикладная гимнастика.Лазание, перелезание.Опорный прыжок. | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, опорного прыжка. |
| 37. | Лазание, перелезание.Опорный прыжок. | 1 | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности, опорного прыжка. |
| 38. | Лазание, перелезание.Опорный прыжок. | 1 | Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности, во время выполнения опорного прыжка. |
| 39. | Лазание, перелезание.Опорный прыжок. | 1 | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности, опорного прыжка. |
| **3. Подвижные игры – 17 часов** |
| 40. | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». | 1 | Осваивать подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.Осваиватьуниверсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. |
| 41 | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». | 1 | Осваивать подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. |
| 42. | Подвижные игры «Пустое место», «Кто дальше бросит». | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. |
| 43. | Подвижные игры «Пустое место», «Кто дальше бросит». | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. |
| 44. | Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх |
| 45. | Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх |
| 46. | Промежуточный контроль. Сдача нормативов | 1 | Моделироват*ь* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |
| 47. | Подвижные игры «Волк во рву», «Космонавты». | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |
| 48. | Подвижная игра «Прыжки по полоскам», «Невод».  | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| 49. | Подвижная игра «Прыжки по полоскам», «Невод».  | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности.1 |
| 50. | Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Мышеловка». | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| 51. | Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву». | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 52. | Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка»». | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 53. | Подвижные игры «Мышеловка», «Невод». | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| 54. | Подвижные игры «Вороны и воробьи», «Точный расчет». Эстафеты | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| 55. | Подвижные игры «Вороны и воробьи», «Точный расчет». Эстафеты | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| 56. | Подвижные игры «Лиса и куры», «Снайперы» | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| **4. Подвижные игры на основе баскетбола – 17 часов** |
| 57. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | Осваивать умение выполнять технические действия (ловля, передача, ведение, броски). |
| 58. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | Осваивать умение выполнять технические действия (ловля, передача, ведение, броски). |
| 59. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Овладей мячом». | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр. |
| 60. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Овладей мячом». | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр. |
| 61. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 62. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 63. | Ведение мяча, игра «Мяч ловцу». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 64. | Ведение мяча, игра «Мяч ловцу». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 65. | Ведение мяча, игра «Мяч ловцу». | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 66. | Ведение мяча, игра «Пятнашки спиной». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 67. | Ведение мяча, игра «Снайперы». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 68. | Броски мяча в кольцо, игра «Снайперы». | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 69. | Броски мяча в кольцо, игра «10 передач». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 70. | Броски мяча в кольцо, игра «10 передач». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности.Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 71. | Броски мяча в кольцо, игра «Школьный баскетбол» | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 72. | Броски мяча в кольцо, игра «Школьный баскетбол» | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 73. | Броски мяча в кольцо, игра в мини-баскетбол. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр. |
| **5.Футбол – 12 часов** |
| 74. | Инструктаж по охране труда на занятиях футболом. Передвижения и остановки. | 1 | Соблюдать правила безопасности на занятиях футболом. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |
| 75. | Инструктаж по охране труда на занятиях футболом. Передвижения и остановки | 1 | Соблюдать правила безопасности на занятиях футболом. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |
| 76. | Удары по неподвижному мячу. Первая помощь при травмах. | 1 | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений |
| 77. | Удары по неподвижному мячу. Первая помощь при травмах. | 1 | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений |
| 78. | Удары по неподвижному мячу на местеПервая помощь при травмах. | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, наружной стороной стопы, носком, пяткой. Остановка мяча. Мини- футбол |
| 79. | Ведение мяча по прямой. | 1 | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Ведение мяча: внешней и внутренней частью подъема по прямой. Мини- футбол. |
| 80 | Ведение мяча по прямой. | 1 | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Ведение мяча: внешней и внутренней частью подъема по прямой. Мини- футбол. |
| 81. | Отбор мяча | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Отбор мяча: выпадом, толчком плеча в плечо соперника. Мини- футбол. |
| 82. | Отбор мяча | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Отбор мяча: выпадом, толчком плеча в плечо соперника. Мини- футбол. |
| 83. | Удары по воротам | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Удары по воротам с места (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы). Мини- футбол |
| 84. | Удары по воротам | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Удары по воротам с места (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы). Мини- футбол |
| 85. | Удары по воротам | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Удары по воротам с места (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы). Мини- футбол |
| **6. Легкая атлетика – 17 часов** |
| 86. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (80м бег, 100м ходьба).Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 5-6 мин. |
| 87. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. |  | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (80м бег, 100м ходьба).Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 5-6 мин. |
| 88. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (80м бег, 100м ходьба).Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 5-6 мин. |
| 89. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Белые медведи» | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (90м бег, 90м ходьба).Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 7 мин. |
| 90. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Белые медведи» | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (90м бег, 90м ходьба).Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 7 мин. |
| 91. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Белые медведи» | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (100м бег, 80м ходьба).Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 8 мин. |
| 92. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Снайперы» | 1 | Проявлять умение в длительном беге на дистанции 1000м |
| 93. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Снайперы» | 1 | Проявлять умение в длительном беге на дистанции 1000м |
| 94. | Пробегание отрезка 30 – 40м с высокого старта. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами. |
| 95. | Пробегание отрезка 40 – 50м с высокого старта.Игра «Пятнашки» | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами. |
| 96. | Бег с ускорением 30 м. Челночный бег 3х10м.  | 1 | Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| 97. | Бег с ускорением 30 м. Челночный бег 3х10м. Игра «Салки за спину» | 1 | Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| 98. | Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, во время подвижных игр.Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). |
| 99. | Промежуточная аттестация.Сдача нормативов. | 1 | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений в длину и высоту.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 100. | Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов. Прыжок с места | 1 | Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. |
| 101. | Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов. Прыжок с места | 1 | Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 102. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подведение итогов. | 1 | Описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность, на точность, в горизонтальную цель, на заданное расстояние.Осваивать технику выполнения метания малого мяча из различных положений. |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся.

2. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

3. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту,

 олимпийскому движению

4. «Индивидуальные занятия с детьми», Москва, 2000 г., под ред. Рюмкин Д.Н.,

5. «Гимнастика с методикой преподавания», Москва, 1985 г., Павлова И.Б., Баршая В.М.

6. «Теория и методика физического воспитания и спорта», 3-е издание, М., 2004 г.,

 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.

7. «Внеурочная деятельность учащихся – легкая атлетика», М., 2011 г., Маслов М.В.,

 «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М., 1983 г., Вавилова Е.Н.

8. «Игры, упражнения и инвентарь», М., 2000 г., Рюмкин Д.Н., Скопинцев А.Г.

9. «Формирование двигательной активности – игры, эстафеты», Волгоград, 2012 г.,

10. «Уроки физической культуры в начальной школе», М., 1970 г., Гугин А.А.

11. «Основы коррекционной педагогики», М., 2002 г., Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И.,

12. «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК», М., 2004 г., Евсеев С.П.

13. «Частные методики АФК», М., 2004 г., Шапкова Л.В.

14. Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая - культура» (на цифровых носителях)

15. Учебно-практическое оборудование (стенка гимнастическая, канат для лазанья,

перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи,

скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические,) Подвижные и спортивные игры

16. Пришкольный стадион (площадка)