

**Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная программа составлена на основе программы В.В. Воронковой по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов специальных (коррекционных) образовательных школ VIII вида издательство «Владос», 2013 год.

**Целью АОП программы является**:

- формирование у обучающихся, воспитанников основ здорового образа жизни, развитие интереса к творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- укрепление здоровья школьников посредством развитие физических качеств и повышать функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

**Коррекционные:**

-исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений;

-поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

-активизация познавательной деятельности (развитие памяти, внимания, мышления).

-коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);

- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья учащихся.

**Воспитательные:**

-воспитание целенаправленность, работоспособность, трудолюбие, самостоятельность, навыки контроля и самоконтроля.

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

**Форма организации учебного процесса.**

Для обучения умственно отсталого ребенка необходимы особые подходы к организации образовательного процесса:

- практическая направленность обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- индивидуализация и дифференциация обучения.

**Практическая** направленность учебного предмета реализуется через освоение базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных и игровых упраж­нений. А так же применение полученных знаний на практике в повседневной жизни.

**Дифференцированный** подход к обучению строится с учетом особых образовательных потребностей ребенка.

- использование в учебном процессе наглядных пособий (иллюстрации, модели, схемы, презентаций).

-чередование видов деятельности, при переходе одного вида деятельности к другому, переключать внимание ребенка специальными приемами (тактильными, наглядными, слуховыми, двигательными) применение активных методов обучения).

Исходя из психологических особенностей и рекомендаций ПМПК  **коррекционная направленность** реализуются в следующих направлениях:

- коррекция недоразвития моторных функций: развитие координации движений рук и ног, фиксации глаз на движениях рук, дифференциация движения пальцев, регуляция мышечных усилий и т.д.;

**-** коррекция недостатков мыслительной и познавательной деятельности в процессе ориентировки заданий, планирования хода работы и контроля;

- повышение познавательной активности школьников: развитие пространственно- временной ориентировки и представлений, наблюдательности, расширение и активизация словарного запаса и связной речи, внимания и воображения;

- компенсация недоразвития эмоционально- волевой сферы, формирование адекватной реакции на неудачи, побуждение к самостоятельному преодолению трудностей, принятие помощи учителя ит.д.

**Общая характеристика предмета**

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка» и «Коррекционные игры».

В разделе «Физическое совершенствование» **«Гимнастика»** помимо акробатических упражнений входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, что позволяет корректировать имеющиеся физические отклонения у детей. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения , в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое, и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

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

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

 Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры».** В него включены спортивные и коррекционные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, выдержка, память, последовательность движений, инициативность к коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей, пространственных и временных ориентиров.

Раздел **«Лыжная подготовка»** преследует цели не только овладение умениями и навыками лыжной подготовки, но и цели прикладного характера. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации и моторики.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Каждая часть курса в соответствии с учебным планом школы рассчитана на 68 ч, по 2 часа в неделю в каждом классе.

**Место предмета в базисном учебном плане**

В Базисном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в 5- 9 классах составляет согласно учебному плану: 340 часов при недельной нагрузке - 2часа.

**Планируемые результаты освоения (АОП) учебного предмета физическая культура**

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств у учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатов образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета « Физическая культура».

*Универсальными компетенциями* учащихся на этапе среднего образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- планировать собственную деятельность, распределять в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирая для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозированной нагрузкой;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

 - выполнять акробатические и гимнастические, характеризовать признаки техничного исполнения;

 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Тематическое содержание программы**

**6 класс (68 часов)**

*Теоретические знания. Знания о физической культуре (в процессе урока или в виде домашнего задания).* Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гимнастики. Причины нарушения осанки.

*Гимнастика и акробатика. С*троевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): простые и смешанные висы и упоры, переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, опорный прыжок, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

*Лёгкая атлетика.* Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

*Лыжная подготовка.* Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; по­ворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступаю­щим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпа на отрезке до 1 км; передвижение на лы­жах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуск со склонов в основной стойке. Спуск со склонов в низкой стойке. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Резервный вариант. Бег из различных исходных положений. Бег с высокого старта. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

*Спортивные игры.* Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка иг­роков на площадке. Нападающий удар двумя ру­ками сверху в прыжке, лов­ля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами по­ведения на занятиях при обу­чении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Останов­ка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя ру­ками, повороты на месте.

*Коррекционные и подвижные игры.* С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость, с прыжками в высоту, длину, с метанием мяча на дальность и в цель, с элементами пионербола и волейбола, с элементами баскетбола; игры на снегу, льду.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.  Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

**Тематическое планирование**

 6 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата\*** | **Тема урока** | **Элементы содержания****урока (проверяемые заданиями КИМ)** | **Формируемые компетенции:****Информационно-коммуникативная, исследовательская, т.е. метапредметные результаты** | **Коррекционная направленность обучения** |
| **Легкая атлетика- 10ч.** |
| 1 |  | Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | *Регулятивные УУД:*  - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;- *Познавательные УУД:*  - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой  жизненный  опыт  и  информацию,  полученную  на уроке.*Коммуникативные УУД:*  - умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. | Концентрация внимания |
| 2 |  | Бег на короткие дистанции.  | Уметь выполнять бег на короткие дистанции с высокого старта  | Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости |
| 3 |  | Бег 30 м.- зачет. Прыжковые упражнения | Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции в максимально быстром темпе с высокого с улучшением собственного результата.. | Ритм движений, соразмерность усилий |
| 4 |  | Прыжок в длину с места - зачет. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места с улучшением собственного результата. | Дифференцировка  направления усилия, согласованность движений рук и ног, скоростно – силовые качества |
| 5 |  | Метание мяча на дальность с места. | Обучение технике броска рукой из-за головы | Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность |
| 6 |  | Челночный бег 3 по 10 м. | Научиться выполнять бег на короткие дистанции в быстром темпе после остановки. | Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 7 |  | Метание малого мяча с разбега. | Обучение технике разбега при метании мяча. | Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстоянияРучная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества. |
| 8 |  | Челночный бег 3х10 м. - зачет.Беговая эстафета | Уметь демонстрировать технику бега, метания и прыжков в соревновательной деятельности | Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно - сосудистой систем |
| 9 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | Обучение технике отталкивания перед прыжком в длину способом «согнув ноги» | координация движений рук и ног, ритмичность движений |
| 10 |  | Прыжки через скакалку. Круговая эстафета | Техника прыжка через скакалку продвигаясь вперед произвольным способом (на одной на двух ногах), через набивные мячи. | Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие стопы |
| **Спортивные игры. Баскетбол – 8ч.** |
| 11 |  | Правила ТБ на уроках спортивных игр. | Ознакомление с техникой передвижения и остановки игрока | *Регулятивные УУД:**-* учиться работать по предложенному учителем плану.- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок,;- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,;- умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата; - владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений; - формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; - *Познавательные УУД:*  - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;  - умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;  - умение описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки;  - уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности; - уметь выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.*Коммуникативные УУД:*- умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности; - умение измерять результаты, помогать их оцени­вать и проводить соревнования; | Коррекция внимания |
| 12 |  | Передача мяча в паре. | Овладение техникой ведения мяча в движении | Дифференцировка усилия и расстояния |
| 13 |  | Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу. | Овладение техникой ведения мяча с изменением направления. | Дифференцировка усилия и направления движения, координации движений рук, концентрация внимания |
| 14 |  | Учебная игра «Десять передач» | Использование в игре ранее изученные технические действия | Координация движений кисти, концентрация внимания |
| 15 |  | Ведение мяча по прямой.  | Овладение техникой передачи мяча от груди в парах в движении. | Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания |
| 16 |  | Ведение мяча с изменением направления. | Уметь выполнять бросок  | Точность направления и усилия |
| 17 |  | Беговая эстафета с мячами | Обучение технике игры | Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения и распределения внимания |
| 18 |  | Учебно-тренировочная игра | Обучение простейшим правилам игры | Концентрация внимания, Дифференцировка усилий во времени и пространстве |
| **Коррекционные игры – 9ч.** |
| 19 |  | « Что пропало» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | *Регулятивные:* - учиться работать по предложенному учителем плану;- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;- принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям.*Познавательные:*- уметь рассказывать правила изучаемой игры;- обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации.*Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.*Рефлексивные*: - овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности | активизация психических процессов: восприятие, внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве. |
| 20 |  | « Повтори, не ошибись» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Развитие внимания, быстроты реакции, накопление количества и уточнение смысла слов, обозначающих действие |
| 21 |  | «Лохматый пес» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции |
| 22 |  | « Замок» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Развитие мелкой моторики |
| 23 |  | **«**За работу» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Развитие устной связной речи, памяти, движений |
| 24 |  | «Утята» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Развитие устной связной речи; воображения, быстроты и координации движений. |
| 25 |  | Игра «Воздушный шарик» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем |
| 26 |  | Игра «Сидячий футбол» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Быстрота движений, способность к переключению и расслаблению, дифференцировка усилий и темпа движений |
| 27 |  | Игра «Прыжки по полоскам» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Дифференцировка  направления усилия, согласованность движений рук и ног, скоростно – силовые качества |
| **Гимнастика- 14 ч.** |
| 28 |  | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: повороты. | Знать правила техники безопасности. Повороты кругом переступанием. | *Регулятивные УУД:* - умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач; - умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками.*Познавательные УУД:*  - овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями; - умение различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы; - умение описывать технику общеразвивающих упражне­ний; - умение составлять комбинации из числа разучен­ных упражнений; - осознание важности самостоятельного выполнению упражнения; - умение описывать технику акробатических упражнений; - осуществлять само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий*Коммуникативные УУД:* - умение взаимодействовать со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей; - выполнять обязанности командира отделе­ния; - умение сказания помощи в установке и уборке снарядов. | Коррекция внимания |
| 29 |  | Строевые упражнения: перестроение | Ознакомление с новыми элементами строевой подготовки: перестроение из колонны по- одному, в колонну по два. | Ориентировка в пространстве. Согласованность действий |
| 30 |  | Упражнения для развития пространственной ориентировки. | Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов, и воспроизведение дистанции с таким же количеством шагов с закрытыми глазами | Координация движений,  ориентировка в пространстве |
| 31 |  | Кувырок назад в группировке. | Техника выполнения кувырка назад. | Точность направления и усилия |
| 32 |  | Стойка на лопатках | Выполнение гимнастического упражнения | Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве |
| 33 |  | Акробатическое соединение из 3-х элементов. | Техника выполнения акробатического соединения. | Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений |
| 34 |  | Лазанье по гимнастической стенке. | Овладение техникой лазанья по диагонали | Коррекция осанки |
| 35 |  | Преодоление препятствий способом «подлезание». | Овладение техникой подлезания под препятствия | Ловкость, координация движений, точность перемещения, ориентировки в пространстве |
| 36 |  | Лазанье по канату: захват ногами | Овладение техникой захвата каната ногами скрестно. | Координация движений, соразмерность усилий |
| 37 |  | Лазанье по канату в два приема. | Уметь выполнять лазанье по канату в два приема | Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног |
| 38 |  | Переноска груза и передача предметов. | Уметь передавать набивной мяч в колонне и шеренге. | Координация движений, соразмерность усилий |
| 39 |  | Упражнение на гимнастическом бревне. | Ходьба приставным шагом по бревну | Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия |
| 40 |  | Опорный прыжок в упор присев. | Ознакомление с техникой прыжка через козла: вскок в упор присев. | Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, |
| 41 |  | Упражнения при нарушениях осанки. | Знать упражнения для профилактики нарушения осанки | Коррекция осанки |
| **Пространственное ориентирование - 5 ч.** |
| 42 |  | Построение в колонну. | Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки | *Регулятивные УУД:**-* учиться работать по предложенному учителем плану.- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок,;- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,;- умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата; - владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений; - формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; - *Познавательные УУД:*  - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;  - умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;  - умение описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки;  - уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности; - уметь выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.*Коммуникативные УУД:*- умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности; - умение измерять результаты, помогать их оцени­вать и проводить соревнования; | Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения |
| 43 |  | Ходьба по ориентирам. | Ходьба по диагонали и «змейкой» по начерченной линии | Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, |
| 44 |  | Упражнения с определением расстояния. | Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения | Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, |
| 45 |  | Прыжковые упражнения. | Прыжки назад, вправо, влево в обозначенное место, прыжки в длину с разбега в обозначенное место | Координация движений, точность кинестетических ощущений |
| 46 |  | Упражнения у гимнастической стенки. | Поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения | Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела |
| **Лыжная подготовка 8 ч.** |
| 47 |  | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.  | Знать правила техники безопасности | *Регулятивные УУД:* - соблюдать правила безопасностиумение самостоятельно определять цели своего обуче­ния; - умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами,  - осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения.*Познавательные УУД:*  - формировать умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме ; - уметь отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - уметь описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки; - уметь моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций.*Коммуникативные УУД:* - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; - уметь измерять результаты, помогать их оцени­вать и проводить соревнования. | Коррекция внимания |
| 48 |  | Способы передвижения с лыжами. | Уметь безопасно переносить лыжный инвентарь | Равновесие, согласованность движений |
| 49 |  | Скользящий шаг. | Техника скользящего шага (работа рук и ног) | Координация движений, развитие мышечной силы рук и плечевого пояса и ног |
| 50 |  | Передвижение на лыжах до 600 м. | Закрепление техники скользящего шага без палок | Согласованность движений, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий |
| 51 |  | Повороты на лыжах в движении. | Закрепление навыка переступания на лыжах вокруг пяток в движении | Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве |
| 52 |  | Одновременный бесшажный ход.   | Координированная работа рук и ног при передвижении одновременным бесшажным ходом  | Координация и согласованность движений рук и ног |
| 53 |  | Спуск со склона в основной стойке. | Техника спуска в основной стойке прямо | Способность контролировать положение тела и его звеньев в пространстве, силы мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы. |
| 54 |  | Эстафеты на лыжах с этапом до 60 м. | Прохождение учебной дистанции в быстром темпе изученными ходами | Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем координация движений рук и ног |
| **Коррекционные игры - 5 ч.** |
| 55 |  | Игра: «Начинай движения». | Знать правила игры. | *Регулятивные:* - учиться работать по предложенному учителем плану;- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;- принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям.*Познавательные:*- уметь рассказывать правила изучаемой игры;- обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации.*Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.*Рефлексивные*: - овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности | Игра на развитие внимания и наблюдательности. |
| 56 |  | Игра: «Лишний игрок». | Знать правила игры. | Развитие наблюдательности. |
| 57 |  | Игра: « Прыжки по полоскам». | Знать правила игры. | Напряжение – расслабление, координация движений. Развитие пространственной ориентировки, точности движений. |
| 58 |  | Игра: «Подвижная мишень». | Знать правила игры. | Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстоянияРучная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества. |
| 59 |  | Подвижная игра: «Колесо». | Знать правила игры. | Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления |
| **Спортивные игры - 3 ч.** |
| 60 |  | **Пионербол***.*Правила ТБ на уроках спортивных игр.  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока | *Регулятивные УУД:**-* учиться работать по предложенному учителем плану.- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок,;- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,;- умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата; - владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений; - формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; - *Познавательные УУД:*  - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;  - умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;  - умение описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки;  - уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности; - уметь выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.*Коммуникативные УУД:*- умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности; - умение измерять результаты, помогать их оцени­вать и проводить соревнования; | Коррекция внимания |
| 61 |  | Передвижение игрока по площадке. | Правила передвижение игрока из одной зоны в другую | Зрительная дифференцировка направления движения, ориентировка в пространстве |
| 62 |  | Ловля мяча над головой. | Правильная постановка рук при приеме мяча над головой. | Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения  |
| **Легкая атлетика- 6ч.** |
| 63 |  | Сочетание разновидностей ходьбы. | Знать виды ходьбы | *Регулятивные УУД:*  - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;- *Познавательные УУД:*  - формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе; - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой  жизненный  опыт  и  информацию,  полученную  на уроке.*Коммуникативные УУД:*  - умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений; - умение составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. | Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма |
| 64 |  | Бег широким шагом.Прыжок в длину с места- зачет. | Техника бега широким нагом. | Быстрота переключения, дифференцировка понятий: длинный - короткий |
| 65 |  | Преодоление препятствий в беге. | Техника преодоления препятствий в беге | Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 66 |  | Передача эстафетной палочки.Бег 30 м.- зачет. | Правила передачи эстафетной палочки | Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий |
| 67 |  | Эстафетный бег. | Техника преодоления заданного расстояния с передачей эстафеты | Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий |
| 68 |  | Круговая эстафета. | Правила проведения круговой эстафеты | Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения и распределения внимания |