

**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.

**7 класс (68 ч.)**

*Теоретические знания. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков или в виде домашнего задания).* Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Правильное дыхание при (ходьбе, беге, прыжках). Роль физической культуры в подготовке к труду. Формирование знаний ‘ Здоровые привычки”

*Гимнастика. Теоретические сведения.* Правила поведения на занятиях гимнастикой. Значение утренней гимнастики.

*Практический материал.* Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два с поворотами в углах ,полуоборот направо и налево. Размыкание: на вытянутые руки в движении, вправо и влево от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Изменение длины шага: выполнение команд «Шире шаг» и «Короче шаг». Повороты «Кругом». Переноска груза и передача предметов.Переноска 2-3 набивных мячей (весом до 6-7 кг) на расстояние 8-10 метров, гимнастических матов, гимнастического козла вдвоем. Передача по кругу ,в колонне ,в шеренге предметов весом до 4 кг; флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа слева и справа. Лазанье и перелезание.Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом рук, предметом в руке(мяч, палка ,флажок), передвижение в висе ,смешанные висы (спиной и боком). Перелазание через препятствия различными способами включая бег, прыжки, равновесия. Равновесие:на левой и правой ноге на узкой рейке гимнастической скамейке, *х*одьба по гимнастической скамейке с поворотами и хлопками под ногой, повороты в приседе на носках, соскоки с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации упражнений. Опорный прыжок:прыжок наскок в упор присев на гимнастического козла и соскок с поворотом налево (направо), прыжок ноги врозь с поворотом на 90 градусов.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев, для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног на укрепление осанки. Силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы тазобедренного сустава. Упражнения для расслабления мышц; на преодоление сопротивления.

Корригирующие упражнения.Дыхательные упражнения. Упражнения на координацию движений конечностей в прыжковых упражнениях. Упражнения с предметами. Упражнения для развития мышц рук и ног.  Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.  Упражнения на дыхание.   Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для формирования правильной осанки.

 *Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Построение в две шеренги, с определенным расстоянием между обучающимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба змейкой и по диагонали. Прохождение расстояния за определенное количество шагов до ориентира с открытыми глазами и с закрытыми. Сочетание простейших исходных положений рук и ног с контролем и без контроля зрения. Из исходного положения поднимание ног с закрытыми глазами до определенной высоты. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место с закрытыми глазами. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Ходьба и лёгкий бег на месте 5, 10,15 секунд по команде. Повторение задания, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.
Прыжки на двух ногах с преодолением расстояния 5—6 м до черты. Повторение упражнения вдвое медленнее с определением самого точного ученика.

*Легкая атлетика. Теоретические сведения.* Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

*Практический материал.* Ходьба:с изменением направлений по сигналу, скрестным шагом, с выполнением движений на координацию, с преодолением препятствий, спортивной ходьбой. Бег:медленный бег в равномерном темпе до 5 мин, бег на дистанции 60 м с низкого старта, эстафетный бег с передачей палочки, с преодолением препятствий, беговые упражнения.  Прыжки:на одной и на двух с поворотами; ноги скрестно с продвижением вперед, на каждый 3 и 5 шаг в ходьбе и беге*;* через скакалку на месте в различном темпе.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: с ограниченным отталкиванием в зоне 80 см, отработка отталкивания*.* Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»:отработка отталкивания.  Метание:малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м и на высоте 2-3 м; в мишень диаметром 100 смиз различных исходных ,набивного мяча весом 2кг с места в сектор боком.

*Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на отрезке до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5 км.

*Спортивные игры*

 *Баскетбол. Теоретические сведения.* Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

*Практический материал*: остановка шагом, передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом, ловля и передача мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча двумя руками в корзину снизу и от груди с места. Подвижные игры: «Не давая мяч водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

*Пионербол.* Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

*Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения о игре* (правила игры, расстановка и перемещение по площадке, правила поведения при выполнении упражнений с мячом; cанитарно -гигиенические требования к занятиям).

*Практический материал:* (приемы и передачи мяча сверху и снизу, верхняя прямая и нижняя прямая подачи).

*Коррекционные 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.

**Тематическое планирование**

7 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата\*** | **Тема урока** | **Элементы содержания****урока (проверяемые заданиями КИМ)** | **Формируемые компетенции:****Информационно-коммуникативная, исследовательская, т.е. метапредметные результаты** | **Коррекционная** **направленность обучения** |
| **Легкая атлетика 10 ч.** |
| 1 |  | Правила техники безопасности на уроке физической культуры | Знать правила техники безопасности | *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 |  | Низкий стартБег 60 м – зачет | Овладение навыком бега на короткие дистанции с низкого старта | Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости |
| 3 |  | Бег на средние дистанции. | Обучение техники бега на длинные дистанции | Ритм движений, соразмерность усилий |
| 4 |  | Круговая эстафета | Правила проведения круговой эстафеты | Дифференцировка  направления усилия, согласованность движений рук и ног, скоростно – силовые качества |
| 5 |  | Прыжковые упражнения.Прыжки через скакалку за 1 мин – зачет | Правила выполнения контрольного норматива | Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность |
| 6 |  | Челночный бег 3х10 м  | Совершенствование техники челночного бега | Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 7 |  | Прыжок в длину с места –зачет | Правила выполнения контрольного норматива | Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстоянияРучная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества. |
| 8 |  | Метание мяча на дальность с разбега  | Техника выполнения метания мяча с трех шагов разбега | Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно - сосудистой систем |
| 9 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» | координация движений рук и ног, ритмичность движений |
| 10 |  | Беговая полоса препятствий  | Применение изученных легкоатлетических упражнений при прохождении полосы препятствий | Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие стопы |
| **Спортивные игры. Баскетбол 8 ч.** |  |  |  | **Спортивные игры. Баскетбол – 8ч.** | **Спортивные игры. Баскетбол – 8ч.** |
| 11 |  | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. | Совершенствование техники ведения мяча одной рукой в движении | *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; - 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 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. | Коррекция внимания |
| 12 |  | Ведение мяча с изменением направления. | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления | Дифференцировка усилия и расстояния |
| 13 |  | Передача мяча от груди в движении.  | Обучение технике броска мяча от груди с места  | Дифференцировка усилия и направления движения, координации движений рук, концентрация внимания |
| 14 |  | Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу. | Обучение технике броска мяча в корзину двумя пуками снизу от груди с места  | Координация движений кисти, концентрация внимания |
| 15 |  | Передача мяча в парах  | Техника передачи мяча партнеру и ловля его на уровне груди | Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания |
| 16 |  | Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.  | Знать правила игры | Точность направления и усилия |
| 17 |  | Эстафеты с ведением мяча  | Совершенствование навыка прохождения эстафеты | Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения и распределения внимания |
| 18 |  |  Круговая тренировка с мячом  | Прохождение станций по заданию | Концентрация внимания, Дифференцировка усилий во времени и пространстве |
| **Коррекционные игры 9 ч.** |  |  |  | **Коррекционные игры – 9ч.** | **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 «Проведи мяч» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Дифференцировка  направления усилия, согласованность движений рук и ног, скоростно – силовые качества |
| **Гимнастика 14 ч.** |  |  |  | **Гимнастика- 14 ч.** | **Гимнастика- 14 ч.** |
| 28 |  | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения | Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. | *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 |  |  Комплекс упражнений на осанку. | Упражнения с удержанием груза на голове, лазание по гимнастической стенке. | Ориентировка в пространстве. Согласованность действий |
| 30 |  | Упражнения для развития временной ориентировки. | Ознакомление с техникой выполнения упражнений кувырок вперед | Точность направления и усилия |
| 31 |  | Упражнения для развития пространственной ориентировки. | стойка на лопатках.  | Координация движений,  ориентировка в пространстве |
| 32 |  | Лазание по гимнастической стенке   | Обучение технике лазанья: попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом рук, передвижение с предметом в руке, передвижение боком. | Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве |
| 33 |  | Преодоление препятствий способом «перелезание» | через препятствия с включением бега, прыжков, равновесия.  | Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений |
| 34 |  | Упражнения на гимнастическом бревне. | Обучение технике соскока с бревна с сохранением осанки | Коррекция осанки |
| 35 |  | Упражнения на гимнастическом бревне с предметом. | Овладение техникой ходьбы с набивным мячом | Ловкость, координация движений, точность перемещения, ориентировки в пространстве |
| 36 |  | Акробатическая комбинация на бревне. | Овладеть техникой комбинации гимнастических упражнений на бревне. | Координация движений, соразмерность усилий |
| 37 |  | Опорный прыжок: боком с опорой на одну руку. | Обучение техники опорного прыжка боком  | Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног |
| 38 |  | Гимнастическая полоса препятствий. | Совершенствование техники прохождения полосы препятствий | Координация движений, соразмерность усилий |
| 39 |  | Дыхательные упражнения на расслабление | Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений | Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия |
| 40 |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | Обучение технике выполнения положений с палкой, упражнений из различных исходных положений | Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, |
| 41 |  | Общеразвивающие упражнения со скакалкой | Обучение технике выполнения положений со скакалкой, упражнений из различных исходных положений | Коррекция осанки |
| **Пространственное ориентирование 5 ч.** |  |  |  | **Пространственное ориентирование - 8 ч.** | **Пространственное ориентирование - 8 ч.** |
| 42 |  | Перестроение в шеренге. | Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. | *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 |  | Упражнения на равновесие. | Умение выполнять гимнастические элементы на бревне: равновесия на одной ноге, повороты в стороны, ходьба с поворотами в приседе на носках. | Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, |
| 44 |  | Ходьба «змейкой» | Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. | Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, |
| 45 |  | Ходьба по ориентирам | Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. | Координация движений, точность кинестетических ощущений |
| 46 |  | Исходные положения тела | Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. | Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела |
| **Лыжная подготовка 8 ч.** |  |  |  | **Лыжная подготовка 14 ч.** | **Лыжная подготовка 14 ч.** |
| 47 |  | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующие команды. | Правила техники безопасности по лыжной подготовке. Построение, выполнение организующих команд | *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 |  | Попеременный двухшажный ход  | Обучение технике передвижения попеременным двухшажным ходом | Равновесие, согласованность движений |
| 49 |  | Одновременный двухшажный ход | Согласованная работа рук и ног при передвижении на лыжах | Координация движений, развитие мышечной силы рук и плечевого пояса и ног |
| 50 |  | Одновременный одношажный ход | Согласованная работа рук и ног при передвижении на лыжах | Согласованность движений, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий |
| 51 |  | Спуск со склона в основной стойке.   | Техника спусков в основной и низкой стойке. Спуски в парах.Спуски с прохождением ворот. | Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве |
| 52 |  | Эстафета на лыжах с этапом 60 м | Развитие скоростно- силовых качеств. Прохождение эстафеты с этапом до 60 м (3- 5 повторений). | Координация и согласованность движений рук и ног |
| 53 |  | Спуск со склона в низкой стойке | Обучение положению тела при спуске со склоне | Способность контролировать положение тела и его звеньев в пространстве, силы мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы. |
| 54 |  | Подъем на склон прямо ступающим шагом. | Техника подъема на склон. Координированная работа рук и ног при подъеме | Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем координация движений рук и ног |
| **Коррекционные игры 5ч.** |  |  |  | **Коррекционные игры - 10 ч.** | **Коррекционные игры - 10 ч.** |
| 55 |  | Игра: «Мяч капитану». | 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 | Развитие внимания. |
| 56 |  | Игра «Точная подача» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Развитие наблюдательности. |
| 57 |  | Игра: «Слушай внимательно» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Напряжение – расслабление, координация движений. Развитие пространственной ориентировки, точности движений. |
| 58 |  | Игра: «Волшебный мешочек» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстоянияРучная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества. |
| 59 |  | Игра: «Веревочка под ногами» | Знать правила игры, уметь играть по основным правилам | Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления |
| **Спортивные игры 3 ч.** |  |  |  | **Спортивные игры - 8 ч.** | **Спортивные игры - 8 ч.** |
| 60 |  | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. | Стойка и передвижение игрока. | *Регулятивные УУД:**-* учиться работать по предложенном учителем плану.- 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 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 |  | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. | Техника броска мяча одной рукой через сетку (положение туловища и ног). | Зрительная дифференцировка направления движения, ориентировка в пространстве |
| 62 |  | Учебная игра в пионербол | Использование в игре изученных технических приемов | Концентрация внимания, Дифференцировка усилий во времени и пространстве |
| **Легкая атлетика 6ч.** |  |  |  | **Легкая атлетика- 9ч.** | **Легкая атлетика- 9ч.** |
| 63 |  | Метание мяча в вертикальную цель | Техника метания мяча в цель | *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. | Быстрота переключения, дифференцировка понятий: длинный - короткий |
| 64 |  | Толкание набивного мяча.Прыжок в длину с места на результат. | Техника безопасного толкания набивного мяча на дальность. | Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата |
| 65 |  | Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.Бег 60 м на - зачет | Техника метания мяча на дальность. Отработка фазы разбега. | Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий |
| 66 |  |  Передача эстафетной палочки. | Обучение технике передачи эстафетной палочки. | Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий |
| 67 |  | Беговая эстафета по кругу | Уметь пробегать по виражу при эстафетном беге | Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения и распределения внимания |
| 68 |  | Беговая полоса препятствий | Составление полосы препятствий | Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения и распределения внимания |