**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования администрации Междуреченского муниципального округа**

**МБОУ "Туровецкая ООШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОПедагогическим советомПротокол №1 от «29» августа 2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНОC:\Users\УЧИТЕЛЯ\Desktop\табеля май 1-31\2023-09-13_001.jpgДиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вяткина Е.М.Приказ №55 от «29» августа 2024 г. |



**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура»**

**(для 6 класс)**

**Составитель**: Лукинская Н.В

**п. Туровец 2024-2025**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. [ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_bookmark0)
2. [ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 14](#_bookmark1)
3. [ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 16](#_bookmark2)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

№ 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

− воспитание интереса к физической культуре и спорту;

− овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

− коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

− воспитание нравственных качеств и свойств личности;

− содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

− формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

− формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

− развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

− формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

− формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

− формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

− совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

− совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

− формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

− совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

− совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## Планируемые результаты освоения рабочей программы

## по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе Личностные результаты:

* уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
* сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
* сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
* сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
* сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

## Уровни достижения предметных результатов

## по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Минимальный уровень:

− иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

− знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

− иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

− иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

− освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

− выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

− выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

− знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

− уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

− уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;

− знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

− знать правила техники выполнения двигательных действий;

− знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Система оценки достижения обучающимися

## с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету

## «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

* 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
* 1 балл - минимальная динамика;
* 2 балла - удовлетворительная динамика;
* 3 балла - значительная динамика.

## Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

***Оценка «5»*** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Оценка «4»*** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

− старт не из требуемого положения;

− отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

− несинхронность выполнения движений.

***Оценка «3»*** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку

«удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат.

Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Оценка «2»*** не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

− бег 60м;

− прыжок в длину с места;

− сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);

− наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;

− смешанное передвижение на 500 м.

− поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
2. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):*

*у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п./п. | Виды испытаний (тесты) | Показатели |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 10,8 ибольше | 10,7/11,0 | 11,4/10,0 | 13,6 ибольше | 13,5-13,0 | 12,9/12,3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения,лёжа на спине (количество разза 1м.) | 22/18 | 25/20 | 30/25 | 16/10 | 24/15 | 28/20 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумяногами (см.) | 145/135 | 170/146 | 190/171 | 125/120 | 150/126 | 170/151 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Сгибание иразгибание рук в упоре лёжа на полу (количествораз) | 9/7 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровняскамейки) | +4 | +7 | +11 | +5 | +10 | +15 |
| 6 | Бег на 500 м | Без учета времени |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

# ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика»,

«Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольныеработы (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |  |
| 2 | Гимнастика | 19 |  |
| 3 | Легкая атлетика | 25 |  |
| 4 | Спортивные игры | 24 |  |
|  | **Итого:** | **68** |  |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 8 часов** |
| 1 | Инструктаж по техники | 1 | Беседа о правилах техники | Слушают инструктаж о | Слушают инструктаж о |
| безопасности на уроках | безопасности на занятиях | правилах поведения на | правилах поведения на |
| легкой атлетики. Ходьба | легкой атлетикой. | уроках легкой атлетики. | уроках легкой атлетики. |
| в различном темпе с | Выполнение упражнений в | Выполняют ходьбу с | Выполняют ходьбу с |
| выполнением заданий | ходьбе в определенном | заданиями по инструкции | заданиями. |
| учителя | темпе с выполнением | учителя. | Выполняют бег с |
|  | заданий. | Выполняют бег с | преодолением препятствий |
|  | Преодоление полосы | преодолением препятствий | (высота 30-40 см). |
|  | препятствий. | (высота 10-30 см). | Выполняют метание мяча в |
|  | Метание мяча в | Выполняют метание мяча в | вертикальную цель |
|  | вертикальную цель | вертикальную цель |  |
| 2 | Значение ходьбы для | 1 | Определение оптимального | Просматривают | Просматривают презентацию |
| укрепления здоровья | двигательного режима для | презентацию «Значение | «Значение ходьбы для |
| человека. | своего возраста, его виды. | ходьбы для укрепления | укрепления здоровья |
| Продолжительная ходьба | Выполнение | здоровья человека». Идут | человека». Идут |
| 10-15 мин в различном | продолжительной ходьбы в | продолжительной ходьбой | продолжительной ходьбой |
| темпе | различном темпе, сохраняя | 10 мин. | 15 мин. |
|  | правильное положение тела | Выполняют метание мяча в | Выполняют метание мяча в |
|  | в движении. | вертикальную цель. | вертикальную цель. |
|  | Метание мяча в | Выполняют прыжки через | Выполняют прыжки через |
|  | вертикальную цель. | скакалку на месте в | скакалку на месте в |
|  |  | равномерном темпе | равномерном темпе |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение прыжков через скакалку |  |  |
| 3 | Бег в равномерном темпе до 5 мин | 1 | Выполнение ходьбы с заданиями.Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.Выполнение прыжка в высоту с разбега способом«перешагивание» | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.Выполняют прыжок в высоту с разбега способом«перешагивание» | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом«перешагивание» |
| 4 | Запрыгивание напрепятствие высотой до 40 - 50 см | 1 | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие.Выполнение метания мячана дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м.Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.Выполняют метания мячана дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 1 | Освоение названий беговых упражнений ипоследовательности их выполнения.Выполнение беговыхупражнения, быстрого бега на отрезках.Метание мяча на дальность | Осваивают специально- беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.Выполняют метания мяча на дальность с места | Выполняют специально- беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение бросканабивного мяча, | Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и навремя. Бросают набивноймяч из различных исходных положений (весом 1 кг) | Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и навремя. Бросают набивноймяч из различных исходных положений (весом 1 кг). |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | согласовывая движения рук и туловища |  |  |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.Освоение понятия низкий старт.Демонстрирование техники стартового разгона,переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча,согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально- беговые упражнения.Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросаютнабивной мяч из различных исходных положений ( весом 1 кг) | Выполняют специально- беговые упражнения.Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросаютнабивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) |
| 8 | Бег на средние дистанции (300 м) | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции,распределяя свои силы в беге на дистанции.Метание мяча на дальность | Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность | Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность |
| **Спортивные игры – 10 часов** |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх.Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков,правила судейства предупреждение травматизма. | 1 | Беседа по технике безопасности, санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом,права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.Освоение простейшихправилами игры, правилами | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальныйплан (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.Подвижная игра на броскии передачи мяча. |  |  |
| 10 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение меча в движении.Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя.Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках,передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведутмяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образецвыполнения обучающимися более сильной группы | Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди впарах (на основе образца учителя).Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условныхпротивников. | Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися болеесильной группы. | Выполняют технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условныхпротивников |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумяруками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 12 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой впарах, тройках в движении. | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняютпередачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнениеобучающимися более сильной группы | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкцииучителя |
| 13 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций ирасстояния.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.Учебная игра поупрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | 1 | Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми.Беседа об основных средствах и правилахзакаливания организма.Осваивают простейшиеправилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальныйплан (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).Осваивают простейшиеправила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей руки пальцев (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.Осваивают простейшиеправила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. |
| 15 | Стойка волейболиста.Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и послеперемещения. | 1 | Совершенствование основной стойки волейболиста.Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и впарах | Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.Осваивают и используют игровые умения | Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняютупражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | (взаимодействие с партнером) |  |
| 16 | Нижняя прямая подача | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи.Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ собъяснением техникеправильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.Выполняют стойку во время нижней прямойподачи по неоднократной инструкции и показу учителя.Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя иориентируясь на образец выполнения обучающимисяиз более сильной группы | Смотрят показ собъяснением техникеправильного выполнения нижней прямой подачи.Определяют способы подачи мяча в волейболе.Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.Выполнение нижней прямой подачи |
| 17 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.Выполнение правил перехода по площадке.Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 сериипрыжков по 5-5 прыжков за урок.Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 18 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).Учебная игра в волейбол | 1 |

|  |
| --- |
| **Гимнастика - 19 часов** |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.Тренировочныеупражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнениепрыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте вравномерном темпе на двух ногах произвольным способом |  |
| 20-21 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).Упражнения на равновесие | 2 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.Выполнение перестроений на месте.Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняютперестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают черезскакалку на месте вравномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняютперестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте вравномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | Упражнения на преодоление сопротивления | 1 | Выполнение строевых действий и команд.Тренировочныеупражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений напреодоление сопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия.Изменяют скоростьпередвижения при ходьбе/ беге. Выполняютупражнений на преодоление сопротивления |
| 23 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | Выполнение ходьбы«змейкой»,«противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой вразличных исходныхположениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу«змейкой»,«противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу«змейкой», «противоходом».Выполняют комплексупражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 24 | Упражнения на укрепление мышцтуловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки.Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнениявпереди идущего учащегося. Выполняют упражнения сдифференцированнойпомощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25-26 | Упражнения с сопротивлением | 2 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках,прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений ссопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 27-28 | Упражнения с гимнастическими палками | 2 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.Составление и выполнениекомбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений сгимнастической палкой. Выполняют доступныеупражнения на равновесие | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 29 | Опорный прыжок | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствийразличными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий спомощью учителя ( по возможности) | Выполняют опорныйпрыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.Преодолевают несколькопрепятствий |
| 30 | Опорный прыжок | 1 |
| 31 | Упражнения для формированияправильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.Переноска гимнастического коня и козла, матов нарасстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорныйпрыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.Переносят гимнастического коня и козла, маты нарасстояние до 15 м. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32-33 | Упражнения со скакалками | 2 | Выполнение упражнений со скакалкой.Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняютпрыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.Выполняют прыжковые упражнения послеинструкции |
| 34-35 | Упражнения с гантелями | 2 | Выполнение упражнений с гантелями.Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковыеупражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 36 | Упражнения для развития пространственно- временнойдифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние безпредварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние спредварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.Прыгают в длину с места на заданное расстояние безпредварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 37 | Упражнения для развития пространственно- временнойдифференцировки и точности движений | 1 |
| **Спортивные игры - 14 часов** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 | Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям спортивнымииграми.Жонглирование теннисным мячом, выполнениеотбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).Выполняют прием ипередачу мяча теннисной ракеткой по возможности.Дифференцируютразновидности ударов (повозможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.Выполняют прием ипередачу мяча тенниснойракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 1 | Определение названия подачи.Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).Дифференцируютразновидности подач(по возможности) | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируютразновидности подач |
| 40-41 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | 2 | Повторение техники отбивания мяча.Выполнение правильнойстойки теннисиста | Выполняют отбивание мяча ( повозможности).Осваивают стойку теннисиста | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |
| 42-43 | Правила соревнованийпо настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 2 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры. | Рассматривают видеоматериал по теме.«Правила соревнований по настольному теннису» спомощью учителя.Играют в одиночные игры( по возможности) | Рассматривают видеоматериал по теме«Правила соревнований по настольному теннису».Играют в одиночные игры |
| 44-45 | Волейбол. Нижняя прямая подача | 2 | Совершенствование техники нижней прямой подачи.Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ собъяснением техникеправильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.Выполняют стойку во время нижней прямойподачи по неоднократной инструкции и показу учителя.Выполнение нижней прямой подачи поинструкции учителя и | Смотрят показ собъяснением техникеправильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.Выполнение нижней прямой подачи |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ориентируясь на образец выполнения обучающимисяиз более сильной группы |  |
| 46-47 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | 2 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху иснизу двумя руками после перемещений | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений |
| 48-49 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 2 | Выполнение приема ипередачи мяча над собой сверху и снизу | Выполняют прием ипередача мяча над собой сверху и снизу. | Выполняют прием ипередача мяча над собой сверху и снизу |
| 50-51 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).Учебная игра в волейбол | 2 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.Закрепление правил перехода по площадке.Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 сериипрыжков по 5-5 прыжков за урок).Выполняют переход по площадке, играют вучебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| **Легкая атлетика – 17 часов** |
| 52-53 | Бег на скорость до 60 м | 2 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.Выполнениеперепрыгиваний через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта изразличных исходных положений.Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки.Выполняютперепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.Выполняют перепрыгивания через набивные мячи(расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовыйразбега и старта изразличных исходных положений. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 54-55 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 2 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.Выполнение бега на среднюю дистанцию.Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 56 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега дляпрыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головычерез плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняютпрыжок в длину с 3-5 шагов разбега.Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 57 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 |
| 58-59 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 2 | Выполнение упражнений в подборе разбега дляпрыжков в длину.Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.Смотрят показ собъяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.Смотрят показ собъяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 60 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега покоридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега дляпрыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полногоразбега по коридору 10 м | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
| 62 | Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различномтемпе с изменением шага | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 63 | Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различномтемпе с изменением шага | 1 |
| 64-65 | Эстафета 4\*60 м | 2 | Выполнение специально- беговых упражнений.Освоение техники передачи эстафетной палочки.Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений.Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения.Пробегают эстафету (4 \* 60 м) |
| 66-68 | Кроссовый бег до 1000 м | 3 | Выполнение специальныхбеговых упражнений.Закрепление тактики бега надлинной дистанции. | Демонстрируют выполнениеспециальных беговых упражнений.Бегут кросс на дистанции 1 км | Выполняют специальные беговые упражнения.Бегуткросс на дистанции 1 км |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Лях В.И. Физическая культура. 5-7 классы. М.; Просвещение, 2019

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. М.; Просвещение, 2016

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Уроки физической культуры.

Методические рекомендации. 5-7 классы, М.; Просвещение, 2020

Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю.

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8-9 классы, М.; Просвещение, 2020

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

<https://www.resh.edu.ru/>