

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

СОГЛАСОВАНА

на заседании МО

протокол № 1 от 29.08.19

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ ООШ пос. Самарский
Для
Арзамасцев А.А.
Приказ № 10 от 29.08.2019



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

физическая культура 5 класс

на 2019-2020 учебный год

для индивидуального обучения

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

Содержание адаптированной рабочей программы

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

2. Планируемые результаты освоения программы

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

- требования к уровню подготовки

3. Система оценки достижений

- Формы текущего контроля знаний, умений, навыков

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

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

3. Тематическое планирование

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

2. Система специальных условий реализации

1. Пояснительная записка

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

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

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

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

Общая характеристика учебного предмета, курса

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

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

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

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

- 1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 2) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- 3) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- 4) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- 5) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи направлены на:

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

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ОВЗ

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

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

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

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

2. Планируемые результаты освоения программы

Основные содержательные линии

Основные содержательные линии

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

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

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты:

Ученик научится:

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

спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- 1) планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 2) проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- 3) содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- 4) сохранять осанку при разнообразных формах движения и передвижений; поддерживать хорошее телосложение его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- 1) осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- 2) достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Ученик получит возможность научиться:

- 3) *владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;*
 - *владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;*
 - *владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,*
 - *применять базовые виды спорта в игровой и соревновательной деятельности;*
 - *умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.*

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

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

5 класс

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

Стратегия смыслового чтения и работа с текстом

Ученик научится:

- откликаться на содержание текста;
- интерпретировать текст;

Ученик получит возможность научиться:

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

Предметные результаты:

5 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

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

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

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

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

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

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

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

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

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

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

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

Немаловажной задачей является выработка положительной мотивации к учению.

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

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

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

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

1. Совершенствование сенсомоторного развития:

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

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

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

3. Развитие основных мыслительных операций:

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

- умения планировать деятельность;
- развитие комбинаторных способностей.

4. Развитие различных видов мышления:

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

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы

развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;

формирование умения преодолевать трудности;

воспитание самостоятельности принятия решения;

формирование адекватности чувств;

формирование устойчивой и адекватной самооценки;

формирование умения анализировать свою деятельность;

воспитание правильного отношения к критике.

6. Развитие речи, овладение техникой речи

развитие фонематического восприятия;

коррекция нарушений устной и письменной речи;

коррекция монологической речи;

коррекция диалогической речи;

7. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

8. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях

Тематическое планирование, физическая культура 5 класс

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

Раздел I. Основы знаний -1час.

Характеристика деятельности учащихся:

Раскрывать понятия по предмету «Физическая культура»

Учебные универсальные действия:

Личностные УУД: понимать необходимость соблюдения техники безопасности на занятиях

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

Коммуникативные УУД: участвовать в коллективном обсуждении

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

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

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;

- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

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

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

участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

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

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

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

Спортивные игры (футбол) -6ч.

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

Учебные универсальные действия:

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

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

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

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

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

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

Легкая атлетика (прыжки) — 4ч.

Учебные универсальные действия:

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

регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

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

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

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

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

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

Легкая атлетика(длительный бег) — 10ч.

Характеристика деятельности учащихся:

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

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

Учебные универсальные действия:

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

регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

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

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

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

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

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

Спортивные игры(баскетбол) — 16 ч.

Характеристика деятельности учащихся:

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

Учебные универсальные действия:

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

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

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

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

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

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

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

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

Лыжная подготовка — 24ч.

Характеристика деятельности учащихся:

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

Учебные универсальные действия:

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

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

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

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

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

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

Гимнастика — 12ч.

Характеристика деятельности учащихся:

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

Учебные универсальные действия:

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

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий;

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

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

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

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

Спортивные игры (волейбол) — 10ч.

Характеристика деятельности учащихся:

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

Учебные универсальные действия:

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

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу;

- выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.

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

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

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

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

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

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

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

Легкая атлетика — 13ч.

Характеристика деятельности учащихся:

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

Учебные универсальные действия:

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

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

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

-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений

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

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

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

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

Основы физической культуры и здорового образа жизни

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

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

Овладение техникой длительного бега.

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

Овладение техникой прыжка в длину.

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

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

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

Гимнастика

Освоение строевых упражнений

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

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

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

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

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

Освоение и совершенствование висов и упоров.

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

Освоение опорных прыжков.

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

Освоение акробатических упражнений.

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

Самостоятельные занятия.

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

Овладение организаторскими способностями.

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

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

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

Знания о физической культуре.

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

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

Освоение ловли и передач мяча.

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

Освоение техники ведения мяча.

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

Овладение техникой бросков мяча.

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

Освоение индивидуальной техники защиты.

5 класс. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

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

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

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

Освоение тактики игры.

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

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

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

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

Освоение техники приема и передач мяча.

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

Освоение техники приема и передач мяча.

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

Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.

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

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

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

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

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

Освоение тактики игры.

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

Знания о физической культуре.

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

Самостоятельные занятия.

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

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

Подвижные игры

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

Развитие физических качеств

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

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

Развитие выносливости.

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

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

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

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АООП по физической культуре

Психолого-педагогическое обеспечение.

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

Обеспечение психолого-педагогических условий:

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

Обеспечение здоровьесберегающих условий:

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

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

2. Программно-методическое обеспечение.

Использование в процессе деятельности:

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

3. Кадровое обеспечение:

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

4. Материально -техническое обеспечение:

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

5. Информационное обеспечение:

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

2. Система специальных условий реализации

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