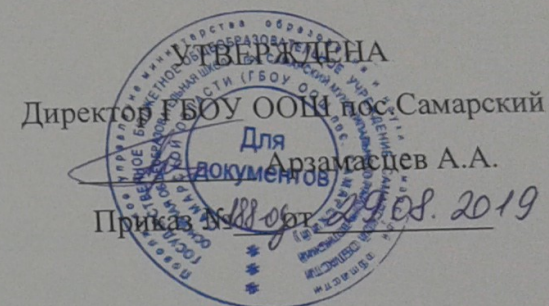


Министерство образования и науки Самарской области
Поволжское управление
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос.Самарский
муниципального района Волжский Самарской области
(ГБОУ ООШ пос.Самарский)

СОГЛАСОВАНА

на заседании МО

Протокол № 1 от 29.08.19



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
физическая культура 6 класс
на 2019-2020 учебный год

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 6 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 6 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;*

6 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:

6 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 АОО 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:

придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;

существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

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 6 класс

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Требования к уровню подготовки обучающихся			
		Предметные результаты			
		Основная группа	Обучающиеся с ОВЗ		
Раздел I. Легкая атлетика 10ч. 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;					
1	Высокий старт до 15-30 м. Инструктаж по ТБ. Входной контроль Развитие скоростных способностей.	Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять. Уметь демонстрировать старты из различных положений.			
2	Бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения.				
3	Высокий старт до 15-30 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваивать технику выполнения беговых упражнений.	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта.		
4	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.			

5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега	Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места. Выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места.		
6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 8-10 метров	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень		
7	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору.	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.		
8	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору.	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.			
9	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. ОРУ. Подвижные игры	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.		
10	Бег 1200 метров. Развитие выносливости	Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.	Уметь демонстрировать старты из различных положений.		

Гимнастика — 18ч.

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.

11	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять	Описывать технику общеразвивающих упражнений с		
----	---	---	--	--	--

		комбинации из числа разученных упражнений.	предметами.		
12	Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.			
13	Сед «ноги врозь»(мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.			
14	Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.		
15	Выполнение на технику. Выполнение подтягивания в висе.	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.			
16	Передвижения(ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке.	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)			
17	Преодоление препятствий прыжком. Упражнения на гимнастической скамейке.	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)		
18	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений.			
19	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений.			
20	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках — выполнение комбинации	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.			
21	Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.		
22	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.		
23	Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.			
24	Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; мост из положения стоя с	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги	Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на		

	помощью, стойка на лопатках, перекаты	скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	лопатках в полушпагат.		
25	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжки змейкой через скамейку	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.			
26	Комплекс упражнений тонического стретчинга. комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.		
27	Броски набивного мяча до 2 кг.	Демонстрировать технику выполнения броска набивного мяча			
28	Итоговое тестирование за 1 триместр	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Описывать технику упражнений в равновесии.			

Лыжная подготовка — 18 часов

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; выражать 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.

29	Движение маховой ноги в скользящем шаге	Выполнять повороты переступанием на месте и в движении		
30	Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Упражнение «Мах»	Демонстрировать технику спуска «Мах».		
31	Движение маховой ноги с поздним переносом на нее массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода.		
32	Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Игра «С горы в ворота»	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.	
33	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.	
34	Опора на палку в подъеме ступающим шагом. Упражнение «Маятник»	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».		

35	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода; Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода;		
36	Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода;	Осваивать и выполнять технику одновременного бесшажного хода;		
37	Ускоренные согласованные движения маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода			
38	Подъем ступающим шагом. Игра «Правильно применяй ход»	Демонстрировать технику подъема упражнения «Правильно применяй ход».			
39	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода			
40	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Упражнение «Маятник»	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».		
41	Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.			
42	Торможение упором. Выполнение попеременного двухшажного хода. Игра «С горы в ворота»	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.		
43	Выполнение попеременного двухшажного хода. Упражнение «Маятник»	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».		
44	Согласованность рук и ног при отталкивании, с наклоном туловища.	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».	Демонстрировать технику подъема упражнения «Маятник».		
45	Контрольные нормативы на дистанции 1 км.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.		
46	Контрольные нормативы на дистанции 2 км.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.	Проявлять выносливость в ходьбе на лыжах.		

Спортивные игры (волейбол) — 27ч.

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.

47	Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.			
48	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение пройденного материала	Осваивать и выполнять стойки и перемещения;	Осваивать и выполнять стойки и перемещения;		
49	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.			
50	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Подвижные игры «Салки маршем», «Веревочка под ногами»	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.		
51	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча	Выполнять технические элементы волейбола			
52	Подача мяча в стену; подача мяча в парах — через ширину площадки с последующим приемом мяча	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
53	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2-4 м	Выполнять технические элементы волейбола			
54	Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
55	Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра	Выполнять технические элементы волейбола			
56	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.				

57	Игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.		
58	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.			
59	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.			
60	Броски набивного мяча через голову в парах. Учебная игра	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
61	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.			
62	Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
63	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Итоговый контроль за 2 триместр	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.		
64	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
65	Сдача контрольных нормативов	Применять освоенные технические элементы в игре.			
66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты.	Выполнять технические элементы волейбола	Выполнять технические элементы волейбола		
67	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
68	Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча в колонне, над собой, через сетку	Выполнять технические элементы волейбола	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.		
69	Нижняя прямая подача мяча в стену; подача мяча в парах, через сетку	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.		
70	Прием подачи. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.		
71	Отбивание мяча кулаком через сетку	Участвовать в играх;	Участвовать в играх;		

		Контролировать эмоции в процессе игры.	Контролировать эмоции в процессе игры.		
72	Позиционное нападение с изменением позиций	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.			
73	Прямой нападающий удар	Выполнять технические элементы волейбола			
Спортивные игры(баскетбол) — 18ч.					
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.					
74	Инструктаж ТБ по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.			
75	Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.		
76	Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; остановка после ловли мяча в движении	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.		
77	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.			
78	Ловля и передача мяча руками от груди со сменой места; ловля и передача в тройках,	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре			

	квадрате, круге. Прыжки вверх из приседа			
79	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении		
80	Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя шагами после ведения мяча, после ловли мяча в движении.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		
81	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Выполнять перемещения в стойке;	
82	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли партнера.	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности. Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		
83	Сочетание приемов: ловля мяча на месте — обводка четырех стоек — передача — ловля в движении -бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения			
84	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	
85	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из -под щита	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		
86	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		
87	ОРУ с мячом. СУ..Специальные беговые упражнения. Ведение мяча	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		
88	Сочетание приемов: ловля мяча на месте- обводка четырех стоек- передача- ловля в движении- бросок одной рукой от головы после двух шагов	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.	
89	Нападение быстрым прорывом (2:1). взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.	Выполнять броски мяча в кольцо в движении; Участвовать в подвижной игре.	
90	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 — на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.			
91	Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м.	Проявлять скоростно-силовые	Проявлять скоростно-	

	Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.	и координационные способности.	силовые и координационные способности.		
Легкая атлетика — 11ч.					
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; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.					
92	Равномерный бег 10 минут. Бег в гору	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 10 минут.	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 10 минут.		
93	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 12 минут.	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 12 минут.		
94	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Спортивные игры	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 12 минут.	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 12 минут.		
95	Равномерный бег 15 минут. ОРУ	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.		
96	Преодоление препятствий. Спортивные игры	Демонстрировать физические качества на выносливость.			
97	Бег 2000м. Подвижные игры	Демонстрировать физические качества на выносливость.			
98	Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением 30-40м. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять старты из разных положений	Уметь выполнять старты из разных положений		
99	Встречная эстафета, специальные беговые упражнения	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Демонстрировать физические качества на выносливость.		
100	Бег 60 метров на результат. Специальные беговые упражнения	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Демонстрировать физические качества на скорость.		
101	Прыжок высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.			

102	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Итоговое тестирование за год	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Демонстрировать физические качества на выносливость.		
-----	--	--	--	--	--

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

Основы физической культуры и здорового образа жизни

6 класс: Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

6 класс. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Челночный бег (3х10)

Овладение техникой длительного бега.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 11 мин. Бег на 1200 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

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

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

6 класс. То же, но метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

Гимнастика

Освоение строевых упражнений

6 класс. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

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 ног, 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.

6 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Освоение акробатических упражнений.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

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.

6 класс. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

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.

6 класс Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

Освоение ловли и передач мяча.

6 класс 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.

6 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.

Овладение техникой бросков мяча.

6 классы. 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.

6 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 psychomotorных 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.

6 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.

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 7-10 с подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП 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.