****

**1.Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 6 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. ФФедеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 №273 ФЗ;
2. ФФедеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
3. РРасписание уроков на 2022 – 2023 учебный год.
4. ППостановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06. 2020 г. № 16 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
5. ППостановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Са­нитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. ППорядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. №115

При разработке рабочей программы были использованы программно - методические материалы:

1.Программа для специальных (коррекционных) образовательных учре­ждений VIII вида. 5-9 класс, под редакцией И. М. Бгажноковой, 2013.

2. Уроки физической культуры. Пособие для учителя специальных (кор­рекционных) образовательных учреждений VIII вида В. М Мозговой, Министерство Просвещение, 2009.

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

**Цель программы:** повы­шение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и в последующем - к физическому труду.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач, направленных на:**

укрепление здоровья и закаливание организма;

* физическое развитие обучающихся;
* усвоение теоретических сведений и речевого материа­ла, используемого учителем на уроках физкультуры, приобретение знаний в области гигиены;
* развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, а так­же физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, развитие чувства темна и ритма, координации движений;
* коррекцию нарушений общего физического развития психомоторики;
* воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* воспитание устойчивых морально волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, на которых используются различные **формы работы**:

* фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

При проведении уроков физической культуры используются следующие **методы**:

* метод организации и осуществления учебно- познавательной деятельности (словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия), практический);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный);
* метод стимулирования и мотивации учебно-познавательной дея­тельности;
* метод контроля и самоконтроля;
* методы поощрения и порицания;

 **Формы контроля:** текущий, промежуточное тестирование.

**Принципы планирования урока физической культуры:**

* постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
* чередование различных видов упражнений;
* подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

 **Используются ТСО:** музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

**Место предмета в учебном плане**.

В соответствии с АООП О УО (ИН) учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа Предмет «Физическая культура» в соответствии с учебным планом рассчитана на 34 учебных недели, 3 часа в неделю, в итоге 102 часа в год с учетом праздничных дней.

**Особенности обучающихся**

Министерством здравоохранения Российской Федерации издан приказ №621 от 30.12.2013 «О комплексной оценке состояния здоровья детей». Этот приказ регламентирует алгоритм оценки групп здоровья у детей от 3 до 17 лет. По этому приказу дети могут быть отнесены к 5 различным группам здоровья

**1 группа** – это здоровые дети, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие пороков развития и каких-либо отклонений от нормы.

**2 группа** – к ней относятся практически здоровые дети, у которых нет хронических заболеваний, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения. Например, дети, перенесшие тяжелые и средней тяжести инфекционные заболевания; дети с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии (низкий рост, низкий вес или избыточный вес). В эту же группу входят часто болеющие дети и дети с физическими недостатками (последствиями травм или операций), но у которых сохранены все функции.

**3 группа** здоровья – к ней относятся дети, у которых есть хронические заболевания, с редкими обострениями и которые на момент осмотра находятся в стадии ремиссии. К этой группе относят детей с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации соответствующих функций (то есть имеющиеся недостатки не должны ограничивать возможность обучения или труда ребенка).

**4 группа** здоровья — это дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии обострения или и стадии нестойкой клинической ремиссии (с частыми обострениями), которые ограничивают жизнедеятельность ребенка или требуют поддерживающей терапии. К этой группе относятся дети, с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями с физическими недостатками, последствиями травм и операций с неполной компенсацией соответствующих функций, что, в некоторой степени, ограничивает возможность обучения или труда ребенка.

**5 группа** здоровья – к ней  относятся дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями,  с частыми обострениями или непрерывными рецидивами, с выраженной декомпенсацией функциональных возможностей организма, требующими постоянной терапии. А также дети с инвалидностью, дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций с выраженным нарушением компенсации соответствующих функций и значительным ограничением возможности обучения или труда.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Психомоторное недоразвитие детей *с легкой умственной отсталостью* проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

У детей *с умеренной* умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев (Шипицына Л.М , 2002). Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений (Бобошко В.В., Сермеев А.Р., 1991).

Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым (1989, 1991, 2002).

**Нарушения физического развития:** отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

**Нарушения в развитии двигательных способностей:**

1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению бы-строй динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

 **Нарушения основных движений:**

 — неточность движений в пространстве и времени;

 — грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;

 — отсутствие ловкости и плавности движений;

 — излишняя скованность и напряженность;

— ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

 Специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных

движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Все учащиеся, занимающиеся физкультурой по государственным программам, на основе данных о состоянии их здоровья, физического развития и физической подготовленности делятся на три группы: ***основная, подготовительная, специальная.***

K **основной** группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющих незначительные отклонения, при достаточном физическом развитии.

K **подготовительной** группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями, при недостаточном физическом развитии.

K **специальной** медицинской группе относят школьников с отклонением в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующим ограничения физических нагрузок.

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ф.И. учащегося** | **Физкультурная группа** |
| 1 | Биканов Дима | специальная |
| 2 | Орехов Саша | специальная |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |

**Общая характеристика учебного предмета**

Учебный процесс на уроках физкультуры направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, и основан на целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе обучения на уроках физической культуры укрепляется здо­ровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и само­стоятельность.

Программа по физкультуре для 6 класса включает следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры.

В раздел***«Гимнастика»*** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

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

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся с умственной отсталостью овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С уче­том физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на кор­рекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Раздел***«Легкая атлетика»*** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию этих жизненно важных двигательных навыков. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

 Раздел ***«Лыжная подготовка»*** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из значимых разделов программы является раздел***«Спортивные игры».*** В него включены подвижные и физические упражнения, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимательность, сообразительность и ини­циативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, на отноше­ниях между группами детей.

Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме трени­ровочных занятий), оценка (похвала, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физической культуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с интел­лектуальными нарушениями. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

1. **Содержание образования учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе.**

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

***Теоретические сведения***

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

***Подвижные игры***включены во все разделы программы, так как приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, освоения технических элементов в различных видах спорта.

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

 **Раздел«Гимнастика»**

***Теоретические сведения***

 Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

***Практический материал***

 *Построения и перестроения.* Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Основные положения движенияголовы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрыхпереходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положениемголовы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову.Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре нагимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук.Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинациииз разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах:выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя).Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разныхплоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д.

*Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.* Ноги врозь, хлопок владоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение:присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх— ногив стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

*Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.* Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

*Упражнения в расслаблении мышц.* Расслабление мышц потряхиванием конечностейпосле выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленнымируками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

*Упражнения на осанку.* Упражнения с удержанием груза на голове (150—200г);лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево;передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

***Упражнения с предметами***

*С гимнастическими палками*. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3

—4 упражнения с гимнастической палкой.

*С большими обручами.* Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезаниев катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча сдвижениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

*Со скакалками.* Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево,растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад.Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

*С набивными мячами.* Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной.Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание

мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

*Переноска груза и передача предметов.* Переноска 2—3 набивных мячей общим весомдо 6—7кг на расстояние 8—10м. Переноска гимнастических матов (двух матоввчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояниедо 8—10м.

Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков

друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

*Равновесие.* Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейкегимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, схлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом

в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

*Опорный прыжок.* Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево,направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодолениепрепятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в две шеренги с определенным расстоянием междуобучающимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5м от одного ориентира до другогоза определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведениепространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетаниепростейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения ибез контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определеннойвысоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической

скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

 ***Основные требования к знаниям и умениям обучающихся***

*Обучающиеся должны знать:*

• как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;

• как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

*Обучающиеся должны уметь:*

• подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

• выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;

• сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;

• преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

• выполнять лазанье по гимнастической стенке.

**Раздел «Легкая атлетика»**

***Теоретические сведения***

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту и метании мяча.

***Практический материал***

*Ходьба.* Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

*Прыжки.* Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

*Метание.* Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2— 3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

***Основные требования к знаниям и умениям обучающихся***

*Обучающиеся должны знать:*

• фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;

• правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

*Обучающиеся должны уметь:*

• ходить спортивной ходьбой;

• пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;

• правильно финишировать в беге на 60 м;

• правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;

• метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

**Раздел «Лыжная подготовка».**

***Теоретические сведения***

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

***Практический материал***

Совершенствование одновременно бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок), 150-200м (2-3 раза). Передвижение до 2х км (денвочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300-400м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

***Основные требования к знаниям и умениям обучающихся***

*Обучающиеся должны знать:*

* для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи;

 *Обучающиеся должны уметь:*

* правильно смазать лыжи;
* координировать движения туловищ, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40-60м;
* проходить в быстром темпе 100-150 м любым ходом;
* спускаться (наклон 4-6 градусов, длина 40-60м) в низкой стойке;
* преодолевать на лыжах до 2км (девочки), до 3 км (мальчики).

**Раздел «Спортивные игры»:**

**Баскетбол**

***Теоретические сведения***

 Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

***Практический материал***

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег - ловля мяча – остановка шагом - передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3 - 5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8 - 15 раз)

**Волейбол**

***Теоретические сведения***

 Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и

перемещение игроков на площадке.

***Практический материал***

 Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

***Основные требования к знаниям и умениям обучающихся***

*Обучающиеся должны знать:*

• как влияют занятия спортивными играми на организм;

• правила игр.

*Обучающиеся должны уметь:*

• выполнять технические приемы игры в баскетбол, волейбол;

Учитель должен обеспечить каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Содержание предмета.**

**Тематический план предмета «Физическая культура» в 6 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды упражнений** | **Всего часов** | **Количество часов** |  **Вопросы воспитания в соответствии с модулем «Школьный урок» Программы воспитания** |
| Теор. | Практ. |
| 1. | Гимнастика и акробатика | 8 | 1 | 7 | -побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;-знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности; -знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; -осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;  |
|  | Легкаяатлетика | 31 | 2 | 29 | -формировать понимание влияния двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;-освоение техники физических упражнений и выполнение по показу;- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; |
|  | Лыжи | 30 | 2 | 28 | -развитие волевых качеств, выносливости;-развитие доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьбы учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации;-формирование убеждения о роли закаливания организма для сохранения и укрепления здоровья;-воспитание дисциплинированности, интереса к урокам  лыжной подготовки;-развитие координации, быстроты, выносливости. |
|  | Подвижные испортивные | 30 | 1 | 29 | -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;- знать терминологии игр; -понимать правила организации проведения соревнований; -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -учиться выполнять общеподготови-тельные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;- знать терминологию избранной игры; -знать элементарные сведения об организации проведения соревнований;-знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность |
|  | Промежуточная аттестация | 1 | 0 | 1 |  |
|  | **Итого:** | **102** | 7 | 95 |  |

**4.Планируемые результаты освоения программы**

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение двух видов результатов личностных и предметных.

**Личностные результаты** освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» для учащихся 6 класса включают индивидуально - личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающего­ся, социально значимые ценностные установки.

На уроках физической культуры будут формироваться следующие личностные результаты:

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося**,**  формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* формирование готовности к самостоятельной жизни.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оцен­ки, используемой в образовательной организации.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «Физическая культура», характеризуют опыт по получению нового знания, достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и должны отражать:

1. Овладение умениями организовать**,** здоровьесберегающую жизне­деятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
2. Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности.
3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и до­ступные виды спорта.
4. Умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

В программе 6 класса по предмету «Физическая культура» предусмотрено два уровня овладения предметными результатами минимальный и до­статочный.

**Достаточный уровень** освоения предметных результатов не явля­ется обязательным для всех обучающихся. **Минимальный уровень** освоения предметных результатов является обязательнымдля большинства обучаюшихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Минимальный уровень** | **Достаточный уровень** |
| 1. представления о физической куль­туре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
4. представления о двигательных дей­ствиях; знание строевых команд; уме­ние вести подсчет при выполнении обшеразвивающих упражнений;
5. ходьба в различном темпе с разными исходными положениями;
6. представление о видах двигательной активности, направленных на преиму­щественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
8. участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
9. представления о бережном обраще­нии с инвентарем и оборудованием соблюдение требований техники без опасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
 | 1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и друг их видов физической куль­туры;
2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастки;
3. выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития ос­новных физических качеств;
4. участие в оздоровительных занятиях в режиме дня;
5. знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
6. выполнение двигательных действий;
7. умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении обшеразвивающих упражнений;
8. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
9. умение оказывать, посильную помощь и моральную поддержку сверстникам а процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
10. осуществление объективного судейства;
11. знание спортивных традиций своего народа и других народов;
12. знание некото­рых фактов и истории развития физической культуры, понимание ее роли и значения в жизни человека;
13. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основ­ных видах двигательной активности;
14. знание правил, техники выполнения двигательных действий;
15. знание организации занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
16. знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
17. соблюдение требований техники без­опасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях.
 |

1. **ККритерии оценивании предметных результатов**

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

 **Оценка «5»** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно (выполняет правильную последовательность), без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

 **Оценка «4»** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений, но при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливает последовательность выполнения упражнений; в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

**Оценка «3»** - нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений, выполняетнедостаточно точно, с большим напряжением; выполняет упражнения по подражанию или помощью учителя, допущены значительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка «2»** – не ставится.

**Оценка** успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные уча­щимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка итоговая за год выставляется на основании четвертых оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертой и итоговой оценки по физической культуре учитываются посещаемость уроков, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными знаниями и навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теорети­ческими и практическими умениями в области физической культуры.

**Контрольно-измерительные материалы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м (с) | 5.3 | 5.7 | 6.2 | 5.4 | 5.9 | 6.3 |
| Бег 60 м (с) | 10,2 | 10,8 | 11,4 | 10,4 | 11,0 | 11,8 |
| Челночный бег 3х10 м (с) | 8,6 | 9,0 | 9,6 | 9,0 | 9,5 | 10,0 |
| Бег 1000 м (мин, с) | без учета времени |
| 6-минутный бег (м) | 1100 | 1000 | 900 | 1000 | 850 | 700 |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 160 | 135 | 160 | 150 | 120 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 310 | 290 | 250 | 295 | 260 | 210 |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| Метание мяча на дальность (м) | 29 | 25 | 20 | 19 | 16 | 13 |
| Метание в цель (кол-во попаданий из 5 попыток с 6 м) | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Подтягивание в висе (раз) - мальчики | 6 | 5 | 3 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) - девочки | - | - | - | 10 | 8 | 6 |
| Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30 с) | 54 | 46 | 40 | 60 | 52 | 44 |
| Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты (кол-во раз за 30 с) | 25 | 22 | 19 | 18 | 16 | 14 |
| Кувырок вперед | техника |
| Стойка на лопатках | техника |
| «Мост» из и.п. лежа на спине | техника |
| Опорный прыжок | техника |
| Равновесие на правой (левой) ноге  | техника |
| Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | техника |
| Подъемы «лесенкой» | техника |
| Повороты переступанием | техника |
| Прохождение дистанции 1 км  | без учета времени |
| Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении, с изменением направления | техника |
| Ловля мяча двумя руками | техника |
| Передачи б/б мяча в стену  | техника |
| Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу | техника |
| Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку | техника |
| Подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача) | техника |
| Ловля мяча двумя руками после подачи. | техника |
| Подача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки | техника |
| Удары по волану | техника |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** |
| 1. Скоростные | Бег на 60 м (сек.) |
| 2. Координационные | Прыжки через скакалку за 30 сек (раз) |
| Челночный бег 3x10 м (сек.) |
| 3. Скоростно-силовые  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек (раз) |
| Прыжок в длину с места (см) |
|  4. Силовые | Подтягивание туловища из виса на руках |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 с |
| 5. Выносливость | 6-минутный бег |
| 6. Гибкость | Наклон туловища вперед из положения стоя, ноги вместе |

**Критерии оценивания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Физическиеупражнения | Баллы | Показатели оценки тестирования |
| Скоростные | Бег 60 м | 0 | - не ориентируется в понятиях «старт, финиш, марш»;- во время бега может самовольно прекратить движения |
| 1 | - дистанцию проходит в медленном темпе |
| 2 | - обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон;- дистанцию проходит в среднем темпе |
| 3 | - обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон;- дистанцию проходит за короткий отрезок времени |
| Координационные | Прыжки через скакалку за 30 сек (раз) | 0 | - не владеет техникой выполнения упражнения |
| 1 | - выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка;- наблюдается не соответствие движений рук и ног;- приземляется на всю стопу |
| 2 | -выполняет упражнение технически правильно, но в медленном темпе;- прыжки длительностью до 1 минуты |
| 3 | - упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе |
| Челночный бег 3x10 м (сек.) | 0 | - не владеет техникой выполнения упражнения |
| 1 | - несогласованность движений рук и ног;- роняет кубик при выполнении упражнения;- не пересекает линию при повороте;- выполняет упражнение в медленном темпе |
| 2 | - упражнение выполняет технически правильно, но с небольшими ошибками |
| 3 | - упражнение выполняет технически правильно и в соответствии с возрастными нормами |
| Скоростно-силовые | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (раз) | 0 | - техника выполнения соблюдается;- упражнения выполняется с помощью учителя |
| 1 | - техника выполнения соблюдается;- упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 10 раз за один подход |
| 2 | - техника выполнения соблюдается;- упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход |
| 3 | упражнение выполняется в быстром темпе и количество подходов не меньше чем 25 за 30 с |
| Прыжок в длину с места (см) | 0 | - не владеет приемом отталкивания и приземлением |
| 1 | - прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 1 м. |
| 2 | - прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 120 см. |
| 3 | - прыжок выполняется технически правильно, результат прыжка в соответствии с возрастными нормами |
|  Силовые  | Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (раз) | 0 | - удерживает свое тело в висе на руках |
| 1 | - технично правильно выполняет подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе);- выполняется упражнения с помощью учителя |
| 2 | - технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе);- выполнения упражнения от 2 раз |
| 3 | - технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе);- выполнение упражнения по нормам соответственно возрасту |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с (девушки) (раз) | 0 | - не сгибает руки в локтях;- удерживает тело в горизонтальном положении (статически) |
| 1 | - выполняет упражнение технически верно;- кол-во жимов не превышает 2  |
| 2 | - выполняет упражнение технически верно;-кол-во жимов не соответствует нормам в данном классе |
| 3 | - удерживает тело в горизонтальном положении (держит статику);- сгибание рук происходит под прямым углом;- возрастные нормативы выполняются |
| Выносливость | 6-минутный бег | 0 | - бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба |
| 1 | - бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег |
| 2 | - бег выполняется в медленном темпе |
| 3 | - бег проходит в темпе выше среднего;- ускорение на финише начинать на отрезке 200-300 м. |
| Гибкость | Наклон туловища вперед из исходного положения стоя ноги вместе | 0 | - выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава |
| 1 | - выполняется упражнение с большей амплитудой, руки обхватывают самую узкую часть ноги (голеностоп) |
| 2 | - выполняется упражнение без амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола |
| 3 | - выполняется упражнение без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук до пола |

Максимальное количество баллов - 24

**Отметки** за итоговую работу следует выставлять по следующей шкале:

24 - 19 баллов – «отлично» - «5»

18 - 12 баллов – «хорошо» - «4»

11 - 5 баллов – «удовлетворительно» - «3»

 4 - 0 баллов – «неудовлетворительно» - «2»

Отметка «3» соответствует базовому уровню.

**Личностные учебные действия**

* активно включаться в общеполезную социальную деятельность осуществляй, действия самоконтроля своих поступков в школе, в об­ществе в природе;
* уважительно и бережно относиться к труду работников школы, школьному имуществу;
* проявлять самостоятельность при выполнении заданий;
* оказывать помощь сверстникам и взрослим;
* гордиться школьными успехами и достижениями, как собственными, так и своих товарищей:
* проявлять бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

**Коммуникативные учебные действия**

* вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
* слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
* использовать доступные источники и средства получения информа­ции дли решения коммуникативных и познавательных задач.

**Регулятивные учебные действия**

* принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
* осознанно действовать на основе разных видов инструкций для реше­ния практических и учебных задач;
* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
* осуществлять действия самоконтроля в процессе деятельности;
* адекватно реагировать на внешний контроль и опенку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные учебные действия**

* дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно - пространственную организацию;
* использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерно­стей, причинноследственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале при установлении аналогии между частями слова, частями речи в работе с предложением:
* использовать в деятельности межпредметные знания для формирова­ния грамматико- орфографических умений, для решения коммуникативно -­ речевых практических задач.

Диагностика БУДов проводится в соответствии с Программой формирова­ния базовых учебных действий, реализуемой в образовательной организации.

**Промежуточная аттестация**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды упражнений** | **дата** |
| Бег на короткие дистанции  | 05.0923.0111.05 |
| Техника попеременного двушажного хода |
| Метание малого мяча на дальность |

 **Календарно - тематическое планирование уроков в 6 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Основные виды учебной****деятельности** | **Дата** |
| **I четверть ( 25 часов)** |
| **Раздел программы: Легкая атлетика - 17 часов** |
| 1 | Высокий старт | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (3 серии). Подвижная игра «Космонавты». |  |
| 23 | Бег на короткие дистанции (стартовый разбег) | 2 | Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.) Бег с ускорением (до 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижная игра «Следуй за мной», Эстафеты с бегом. Бег 30 м на время. |  |
| 45 | Низкий старт | 2 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Выбегания из различных положений. Техника низкого старта: объяснение и показ. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего. Бег с ускорением 3 серии по 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.  |  |
| 67 | Метание малого мяча на дальность | 2 | Ходьба, ходьба со сменой направления движения (подвижная игра «Стоп! Хлоп! Раз!»), бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на время.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторить способ держания мяча. Броски теннисного мяча вверх, в пол и ловля правой (левой) рукой. Метание на заданное расстояние.Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание мяча (150 г) с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность.Бег с преодолением препятствий | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – 2 кг, девушки – 1 кг. Метание на дальность в коридоре 10 метров.Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх).Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Игра на внимание «Ловишки с мячом». |  |
| 91011 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 3 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Разнообразные прыжки и многоскоки. Комплекс с набивными мячами (1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат.Медленный бег с изменением направления по сигналу. |  |
| 121314 | Кроссовая подготовка.Игры по выбору ребят | 3 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1000 м - без учета времени. Дыхательные упражнения. Спортивные игры. |  |
| 151617 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 3 | Ходьба, бег. ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх).Краткий рассказ о прыжках в высоту. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее. Доставание предмета голенью маховой ноги после имитации отталкивания.Пробегание по полному разбегу (7-9 шагов) с отталкиванием. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резиновую ленту (шнур) с 1-2-3 шагов.Прыжки в высоту через резиновую ленту (шнур) с полного разбега. Игра на внимание. |  |
| **Раздел программы: Спортивные игры ( 30 часов).** |
| 1819 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом | 2 | Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.Что такое баскетбол?Разминка:ходьба, бег с изменением направления. Специальные беговые упражнения: а) перемещение приставными шагами правым (левым) боком с изменением направления движения по линиям волейбольной площадки; б) спиной вперед (змейкой); в) бег без задания; г) ходьба с упражнениями на восстановление дыхание.Упражнения на месте с мячами:- ведение мяча в полном приседе;- ведение мяча на месте правой, левой рукой;- перевод мяча перед собой. Упражнения в движении:- ведение мяча в движении по прямой;- ведение мяча с изменением направления (по волейбольным линиям, обводя фишки);- ведение мяча во встречных колоннах.Повторить терминологию в баскетболе. Эстафеты с баскетбольным мячом:- встречная эстафета с ведением мяча; - эстафеты с ведением мяча (этап = 12 – 15 м).Из положения лежа на полу поднимание рук и ног назад с удержанием на 8 счетов. Упражнения на расслабление |  |
| 202122 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом | 3 | Ходьба, бег с изменением скорости. Специальные беговые упражнения: бег приставными шагами (правым и левым боком); бег спиной вперед; бег попеременной с поворотами. ОРУ на месте. Выполнить передачи двумя руками от груди: - ведение мяча на месте в стойке баскетболиста, затем передача;- передача в парах на разной дистанции;- передача в парах из положения сидя;- передача мяча в парах на шаге вперёд, ловля на шаге назад.Эстафета с ведением баскетбольного мяча и передача в стену. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу». |  |
| 2324 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 2 | Ходьба, бег. ОРУ с мячами на месте. Упражнения с баскетбольным мячом: 1) И.п. - стойка баскетболиста. Присесть, наложить кисти на мяч, поднять его и принять стойку с мячом. Передача двумя руками от груди партнеру.2) И.п. - стойка баскетболиста, мяч в руках. Выпустить мяч из рук и после отскока от площадки поймать, наложив кисти на мяч сверху. Передача двумя руками от груди партнеру.3) И.п. - стойка баскетболиста, мяч в правой руке.1-3 - перекладывать мяч из руки в руку вокруг туловища.4 - передача мяча двумя руками от груди.4) И.п. - стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; по сигналу учителя - передача мяча двумя руками от груди.Упражнения на месте: а) Передачи мяча в двух шеренгах. Игроки строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии около 5 метров. Каждая пара игроков получает мяч и отрабатывает всевозможные передачи в положении стоя. Вся командаможет выполнять передачи одним способом, или каждая пара отрабатывает свой способ передачи.б) Игроки становятся в круг. В середине находится игрок, который поочередно передает мяч игрокам, стоящим в круге. Последние, получив мяч, передают его обратно.Подвижная игра «Борьба за мяч». Игра на внимание. |  |
| 25 | Остановка двумя шагами. | 1 | Ходьба, бег. ОРУ с мячами в движении. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ.Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.Объяснение и показ. Легкоатлетические прыжки в шаге. Прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу («по кочкам»). Имитация шагов остановки с места. Выполнение остановки двумя шагами по звуковому сигналу учителя после передвижения бегом. Сочетание движений: бег - ловля мяча – остановка двумя шагами - передача двумя руками от груди. Состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого приема в эстафетах. Дыхательные упражнения |  |
| **II четверть ( 24 часа)** |
| 2627 | Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу и от груди с места. | 2 | Ходьба, бег. ОРУ с набивными мячами.Специальные беговые упражнения: а) с высоким подниманием бедра; б) в стойке б/б правым боком; в) в стойке б/б левым боком; г) бег с ускорением по прямой.Объяснение техники броска мяча двумя руками снизу и от груди с места.Имитация броска мяча в кольцо: отработка согласованности работы ног и рук.Специальные упражнения:1) в парах: один из партнеров совершает 10 бросков подряд, другой подбирает отскочивший мяч и подает его напарнику; затем игроки меняются ролями;2) то же, но после броска игрок сам подбирает отскочивший мяч, передает его партнеру и занимает место для следующего броска;3) то же, но партнеры соревнуются в количестве попаданий между собой или остальными парами. |  |
| 282930 | Совершенствование изученных технических элементов в игровых условиях | 3 | Разминка: ходьба, бег, ОРУ с баскетбольными мячами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра на внимание. |  |
| 3132 | Стойки и перемещения игрока.Расстановка игроков на площадке | 2 | Ходьба и бег с изменением направления и скорости. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Что такое волейбол? Повторить разметку площадки, расстановку игроков и переход игроков. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком. Перемещение в стойке волейболиста приставным шагом. Перемещение в стойке волейболиста скрестным шагом. По сигналу учителя игрок выполняет бег с касанием всех линий параллельных лицевой линии поочередно с обязательным возвращением к исходной точке. Подвижная игра «Салки по линиям»: выбирается один водящий, игроки располагаются на линиях волейбольной площадки. Задача водящего осалить кого-либо из игроков, перемещаясь только по линиям. По свистку водящий начинает игру. |  |
|  3334 | Передача мяча сверху двумя руками над собой | 2 | Ходьба, бег с остановками по сигналу. ОРУ с набивными мячами (2 кг). Прыжки с места и с шага.Броски н/мяча в парах:а) двумя руками от груди;б) двумя руками из-за головы;в) одной рукой из-за головы;г) одной рукой, стоя противоположным боком по направлению броска.Броски н/мяча двумя руками над собой. Специальные упражнения:- броски и ловля мяча в стойке волейболиста для передачи двумя руками сверху;- после броска выполнить передачу двумя руками сверху;- выполнение передачи двумя руками сверху несколько раз без перерыва.Упражнения с использованием подвешенного мяча.Подвижная игра «У кого меньше мячей»: играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по нескольку волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу взрослого игроки перебрасывают мячи на площадку противника способом двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго сигнала меньше мячей. Эстафеты с мячами.  |  |
| 3536 | Передача мяча снизу двумя руками | 2 | Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие силы: ходьба на руках, ноги на полу;ходьба на руках, партнер держит ноги. Бег «елочка». Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног. Передача мяча партнеру (расстояние между игроками около 4 м).Подвижная игра «Ловишка в кругу»: дети становятся в круг (d = 5 - 6 м, водящий в центре. Дети перебрасывают волейбольный мяч друг другу (через круг, стараясь выполнить приём мяча снизу; водящий в это время старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребёнком, который бросал мяч.Упражнения на расслабление. |  |
| 3738 | Нижняя прямая подача | 2 | Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Развитие силовых качеств. Ознакомить с техникой нижней прямой подачи. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения:1. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).3. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.4. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.5. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.6. Подачи через сетку с укороченного расстояния.Подвижная игра «Перестрелка». Прыжки через короткую скакалку. Дыхательные упражнения. |  |
| 3940 | Нижняя боковая подача. Ловля мяча двумя руками после подачи | 2 | Ходьба и бег по линиям волейбольной площадки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча правой и левой рукой из-за головы партнеру. Подводящие упражнения: а) подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вниз-назад; б) подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара правой. Выполнять, стоя в 4 м от стены, после отскока ловить мяч; в) то же, но в парах: стоя на боковых линиях площадки, партнеры выполняют подачи друг другу. В парах, стоя через сетку с расстояния 3 – 6 м: 1-й выполняет нижнюю боковую подачу, 2-й игрок ловит мяч двумя руками (смена после серии подач). Подвижная игра «Подай и попади». Учебная игра. Упражнения на дыхание. |  |
| 4142 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке | 2 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с прыжками. Метание теннисного мяча в прыжке, с места, с разбега, через сетку. Соревнование на точность метания. Подвижная игра «Охотники и утки». Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Из и.п. – стоя на г/скамейке, бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы в прыжке, с приземлением на пол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке с 3-х шагов разбега. Повторить нижнюю боковую подачу. Учебная игра |  |
| 43 | Розыгрыш мяча | 1 | Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения игрока на площадке. Взаимодействия игроков на площадке. Игровые упражнения в тройках для розыгрыша мяча: одна команда выполняет подачу, вторая – розыгрыш мяча в 3 касания. Подвижная игра с передачей мяча. Учебная игра. |  |
| 4445 | Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях  | 2 | Ходьба и бег. ОРУ в движении с волейбольными мячами. Специальные беговые упражнения. Повторить технику передачи двумя руками сверху над собой и двумя руками снизу. Учебная игра |  |
| 46 | Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Стойки и перемещения игрока | 1 | Ходьба и бег с остановками по сигналу учителя. ОРУ в парах. Инвентарь и оборудование для игры в бадминтон. Повторение расположения разметки в зале, ориентация в пространстве. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны. Разминка бадминтониста:- наклон головы вправо, влево, вперед; - круговые движения руками вперед, назад (разминка плечевого сустава);- круговые движения на себя, от себя (разминка локтевого сустава);- рывки руками перед собой;- повороты туловища направо, налево;- наклон туловища вперед, назад, влево, вправо;- круговые движения туловища вправо, влево;- выпад вперед, назад, вправо, влево;- круговые движения в коленных суставах вправо, влево;- круговые движения голеностопного сустава вправо, влево поочередно каждой ногой;- 20 полуприседов, сохраняя угол 90 градусов. Повторение стойки: высокие, средние и низкие; правосторонние и левосторонние. Перемещение игрока по площадке приставным шагом (6 точек площадки). |  |
| **Лыжи ( 30 часов)** |
| 47 | Лыжи. Техника безопасности. Лыжные ходы. | 1 | Активизировать внимание учащихся, настроить на успех,создать положительный эмоциональный настрой на работу всех обучающихсяЧетко огласить задачи урока его суть |  |
| 4849 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | 2 | Руки согнуты в локтевом суставеСледить за реакцией учащихся на сигнал (свисток)Тело расслаблено, руки опущены внизВертикальное положение тела, следить за осанкой |  |
| **III четверть (30 часов)** |
| 5051 | Техника бесшажного хода. | 2 | Обязательно выполнять показ  имитационного упражнения целикомСледить, чтобы руки двигались строго вдоль туловища, а плечи оставались неподвижны. Не допускать поворотов туловищаПри выполнении этого движения толчковая нога может рано отрываться от опоры и не доталкиваться, что при беге на лыжах выразится в падении скорости. Здесь иногда дети допускают ошибку – слишком рано отрывают толчковую ногу от опоры и в итоге теряют скорость. Для устранения этой ошибки необходимо толчковую ногу отрывать от опоры только при полном выпрямлении, а затем делать мах. |  |
| 52 | Техника одновременного двухшажного хода. | 1 | Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, поэтому обучение проводится целостным методомТолчок начинается с наклона туловища и заканчивается резким выпрямлением рук. В то же время ноги в коленях слегка согнуты и жестко закреплены. Сгибание или разгибание ног приводит к уменьшению силы отталкивания. |  |
| 5354 | Техника конькового хода. | 2 | Отталкиваются верхними конечностями попеременно, что зависит от ритма работы ног. Однако это не обязательный элемент катания. Могут быть просто махи руками или даже этот компонент цикла вовсе отсутствует. Если трасса ровная, толчки руками обычно выполняют одновременно, при подъеме – в зависимости от его крутизны. |  |
| 5556 | Техника попеременного двухшажного хода. | 2 | Следить за одновременным отталкиванием ногой и рукамиТипичные ошибки:– незаконченный толчок руками «до бедра».– чрезмерный наклон туловища при отталкивании руками (ниже горизонтального);– сгибание ног при одновременном отталкивании палкамиПри имитации данного хода учащиеся часто допускают несогласованные движения рук и ног |  |
| 5758 | Освоение техники подъёма, торможение «плугом». | 1 | Для того, чтобы правильно тормозить, нужно: развести пятки ног;* носки лыж свести вместе;
* лыжи при этом ставятся на внутренние рёбра;
* колени чуть-чуть сгибаем и сводим внутрь;
* давление больше на пятки, чем на носки;
* руки, согнутые в локтях, выносим немного вперед и сближаем кисти друг с другом;
* вес тела распределяем одинаково на обе лыжи.
 |  |
|  |
| 5960 | Повороты «переступанием» . Передвижение по дистанции 2 км. | 1 | И.п. – средняя стойка спуска. 1 – согнуть ноги, вес тела перенести на левую ногу; 2 – разгибая левую ногу, сделать шаг правой в сторону, лыжу поставить под углом 25–30° (косой шаг), перенести на нее вес тела, левую лыжу поднять над снегом на 10–15 см; 3 – сохранять равновесие на правой ноге в течение нескольких секунд; 4 – приставить левую ногу к правой. То же, делая косой шаг левой ногой.И.п. – средняя стойка спуска, носки лыж разведены в стороны. Перенос веса тела с одной ноги на другую с отрывом лыж от снега под счет учителя.3. Поворот переступанием вокруг пяток лыж в средней стойке спуска в правую и левую сторону на 360°, 180°, 90°. 4. Имитация поворота переступанием в правую и левую сторону по малому кругу на ровной хорошо укатанной площадке. Для этого ученики делятся на группы по два-три человека и выполняют ступающие шаги, отводя носок внутренней по отношению к повороту лыжи вперед-в сторону. Следует обратить внимание на полное разгибание наружной ноги в коленном суставе во время отталкивания.5. И.п. – средняя стойка спуска. 1 – перенести вес тела на правую лыжу, а носок левой отвести в сторону, сделав шаг ею вперед-влево; 2 – перенести вес тела на левую лыжу, затем приставить к ней правую. То же с другой ноги. Выполнить 5–10 раз каждой ногой в каждую сторону.6. Спуск в средней стойке с переносом веса тела с одной ноги на другую и с постановкой лыж под углом к направлению движения.7. То же с поочередным подниманием носков лыж. При отрыве лыжи от снега нога в коленном суставе сгибается незначительно.8. Спуск в средней стойке, делая приставные шаги в правую сторону, с постановкой правой лыжи под углом к направлению движения. То же с другой ноги.Упражнения 5–8 выполняют на пологом, хорошо укатанном склоне. Затем дети изучают закантовку лыж |  |
| 61 | Изучение попеременного четырёхшажного хода. | 1 | 1/На первый шаг правой ногой левая закончила отталкивание, вперед выносится левая рука с палкой (кольцами назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже.2-3. На второй шаг (левой ногой) вперед выносится правая рука с палкой кольцом назад, а левая выводится кольцом вперед. Характерным для этого хода является скоростное положение палок в данный момент.4. В момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцом вперед.5-6. С третьим шагом цикла (правой ногой) на снег для отталкивания ставится левая палка.7. Начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой.8-9. С последним шагом левой ногой правая палка ставится на снег и правая рука выполняет отталкивание.10. Закончен толчок правой рукой, начинаются шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой.Цикл движений повторяется. |  |
| 6263 | Освоение подъёмов и спусков со склона. | 2 | Обеспечивает наибольшую устойчивость на спуске, удобна и наименее утомительна. Ноги слегка согнуты, лыжи расставлены на расстоянии 10-15 см друг от друга, туловище наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены и немного вынесены вперед, палки почти параллельны склону, кольцами назад. ВЫСОКАЯ СТОЙКА Отличается от основной более выпрямленным положением туловища, ноги слегка согнуты для амортизации неровностей спуска, одна лыжа немного выдвинута вперед для удержания равновесия в переднезаднем направлении. Применяется стойка главным образом при необходимости уменьшить скорость и на более крутых склонах. НИЗКАЯ СТОЙКА Применяется на открытых пологих склонах, длинных и прямых участках спуска для достижения наибольшей скорости. В низкой стойке лыжника ноги сильно согнуты, туловище наклонено вперед, руки с палками вытягивают вперед. Вес тела равномерно загружает стопу ног. |  |
| 6465 | Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений, поворотов. | 2 |  |  |
| 66 | Преодоление бугров и впадин при спуске. | 1 |  |  |
| 6768 | Применение изученных приёмов на дистанции 3 км. | 2 | Следить за правильным выполнением задания. Контролировать самочувствие учащихся. |  |
| 6970 | Техника спусков. Прохождение дистанции 3 км. | 2 |  |  |
| 71 | Прохождение дистанции в переменном темпе 3,5 км. | 1 | Следить за правильным выполнением задания. Контролировать самочувствие учащихся. |  |
| 72 | Тренировочное прохождение дистанции 3 км. | 3 | Следить за правильным выполнением задания. Контролировать самочувствие учащихся. |  |
| 73 | Тренировочное прохождение дистанции 4 км | 1 | Следить за правильным выполнением задания. Контролировать самочувствие учащихся. |  |
| 747576 | Контроль прохождения дистанции 4 км. | 3 | Следить за правильным выполнением задания. Контролировать самочувствие учащихся. |  |
| **Гимнастика акробатика 14 часов**  |
| 777879 | Кувырок назад  | 3 | Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышц шеи. Перекаты назад в группировке. Лежа на спине, опускание прямых и согнутых ног за голову. Кувырок назад через плечо в упор на коленях с помощью учителя. Выполнение кувырка в медленном темпе под контролем учителя и самостоятельно. Подвижная игра «Кошка и мостик». Дыхательные упражнения. | 20.03 |
| **IV четверть ( 22 часа)** |
| 808182 | Совершенствование изученных акробатических упражнений | 3 | Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед. Выполнение акробатической комбинации: «Ласточка» - из «ласточки» кувырок перед – перекат назад в стойку на лопатках – перекат в присед – встать прыжком прогнувшись. Акробатическую комбинацию выполнить на оценку. Упражнения на внимание и равновесие. |  |
| 83 | Опорный прыжок.Строевые упражнения | 1 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3 в движении. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок: из упора стоя на мостике перед козлом в ширину выполнить 2— 3 прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью. Выполнение опорного прыжка с 3 – 5 шагов разбега. Игра на внимание. |  |
| 8485 | Опорный прыжок  | 2 | Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.Подводящие упражнения для опорного прыжка: а) прыжки на месте с разведением и сведением ног в воздухе; б) прыжок с возвышения с разведением и сведением ног; в) прыжки на месте с опорой руками о гимнастический «козел», сгибаясь в тазобедренных суставах и с разведением ног; г) с 2-3 шагов разбега вскок в упор присев на козла и соскок ноги врозь. Выполнение опорного прыжка с 3 – 5 шагов разбега (со страховкой учителя). Подвижная игра «Мячом в цель». Игра на внимание. |  |
| 8687 | Переноска груза и передача предметов. Подлезание под препятствия | 2 | Ходьба и бег. ОРУ. Передача нескольких предметов в кругу (кегли, баскетбольные мячи, обручи и др.). Передача набивных мячей: в шеренге; в колонне, по кругу, в положении лежа и сидя,слева направо и наоборот. Переноска набивных мячей: а) в руках перед собой (держать снизу); б) сбоку под рукой; в) на голове (с помощью рук). Переноска гимнастического мата. Переноска гимнастической скамейки вдвоем, взяв скамейку за концы. Переноска одного человека двумя (сидящего на руках; с поддержкой под руки и колени). Подлезание под препятствие: в обруч; натянутый на разной высоте шнур (низко пригнувшись; по-пластунски); под гимнастическим козлом; под невысоким барьером. Эстафеты с подлезанием под препятствия и переноской предметов. |  |
| 8889 | Преодоление препятствий | 2 | Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Развитие силы и выносливости. Перелезание через гимнастические скамейки, установленные друг на друга; через гимнастического козла; пройти «болото»; лазанье по гимнастической стенке; прыжки через предметы; перетягивание каната. Эстафеты с преодолением препятствий и передачей предметов.  |  |
| **Раздел программы: Легкая атлетика - 13 часов** |
| 9091 | Низкий старт | 2 | Ходьба, игры в ходьбе («Пень, ель, сноп»), бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Старты из различных исходных положений (с опорой на руки, спиной вперед). Бег с изменением направления по сигналу учителя. Выполнение стартового положение по командам «На старт!» и «Внимание!». Многократное выполнение стартового положения обучаемыми самостоятельно. В парах – бег, преодолевая сопротивление партнёра, на отрезках 10 – 15 м. (занимающийся из положения, стоя в наклоне вперёд, упирается прямыми руками в плечо партнёра, оказывающего умеренное сопротивление). Встречная эстафета. Бег 60 метров – на результат. |  |
| 9293 | Бег с преодолением препятствий | 2 | Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку (выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек). Перепрыгивания через препятствия с наступанием на них одной ногой. Бег с преодолением барьеров (естественных препятствий). Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. |  |
| 949596 | Метание малого мяча на дальность | 3 | Ходьба, бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед, через голову назад. ТБ при метаниях мяча. Выполнение хвата малого мяча. Метание малого мяча: с места; из стойки в шаге левым боком к направлению метания, в цель на результат (по 3 попытки). Подвижные игры с метанием «Снайперы», «Точно в цель». Ознакомление с правилами соревнований по метанию малого мяча. Метание мяча с разбега на результат.  |  |
| 979899 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 3 | Ходьба, бег. ОРУ с предметами (гимн/скамейка, гимн/стенка). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.Подвижные игры«Земля-Вода», «Кто дальше прыгнет». правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с разбега на результат. |  |
| 100101102 |  Кроссовая подготовка. Подведение итогов года. Промежуточная аттестация  | 3 | Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Эстафетный бег (этап 50-60 м). Равномерный бег 10 – 12 мин. Подвижные игры «Салки», «Школа мяча». Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. |  |

**7. Материально-техническое и методическое обеспечение предмета**

**«Физическая культура»**

*Спортивное оборудование*

1. Козел гимнастический - 1 шт

2. Мостик гимнастический - 1шт

3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный – 2 шт

4. Стенка гимнастическая шведская - 14 шт

5. Скамейка гимнастическая – 4 шт

6. Велотренажер - 2 шт

7. Беговая дорожка электрическая – 1 шт

8. Турник – 5 шт

9. Стойка для прыжков в высоту – 2 шт

10. Планка для прыжков в высоту – 1 шт

11. Сетка волейбольная – 1 шт

12. Секундомер - 1 шт

***Спортивный инвентарь***

1. Мат гимнастический - 6 шт

2. Гантели – 10 - 12 шт

3. Канат – 1 шт

4. Коврик ППЭ – 10 шт

5. Мяч баскетбольный - 20 шт

6. Мяч волейбольный - 12 шт

7. Мяч футбольный - 12 шт

8. Мячи теннисные – 20 шт

9. Мячи резиновые – 12 шт

10. Мячи для метания (150 г) – 15 шт

11. Мячи набивные (1 кг) – 4 шт

12. Набор для бочче – 1 шт

13. Ракетки для бадминтона – 12 шт.

14. Воланы для бадминтона – 20 шт

15. Скакалки – 20 шт

16. Обруч – 12 шт

17. Фитбол – 6 шт

18. Фишки – 20 шт

**Литература**

1. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

3. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

5. Эшкинина О.Н. Физическое воспитание ассоциативной направленности в процессе социальной адаптации людей с ограниченными интеллектуальными способностями: метод. пособие / О.Н.Эшкинина – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гарант-инвест, 2017. – 104 с.

6. Е.Н.Каленик. Бадминтон. Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. Екатеринбург, 2013.

7. Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

8. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.