

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области  
Комитет образования Тевризского муниципального района  
Омской области  
БОУ «Бакшеевская СОШ»

РАССМОТРЕНО МО учителей начальных классов учитель начальных классов Л.А. Латыпова Протокол № 5 от «28» мая 2024г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР Н.А. Хамкова Протокол № 10а от «28» мая 2024г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Г.В. Якоб Приказ № 46г от «31» мая 2024г.
---	---	--



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Адаптивная физическая культура» 6 класс**  
**для обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**  
**(I вариант)**  
**2024-2025 учебный год**

с.Бакшеево 2024 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 6 класса составлена на основе следующих **нормативных документов**:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы (АООПБОУ «Бакшеевская СОШ») образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

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:** разностороннее развитие личности обучающихся, формирование у них целостного представления о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Учитывая особенности данной категории детей, предлагаемая программа ориентируется на решение следующих задач:

- ✓ укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- ✓ развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- ✓ приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- ✓ развитие чувств ритма, координации движений;
- ✓ формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- ✓ усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталых обучающихся носит воспитывающий характер.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

При проведении уроков физической культуры предполагается использование следующих методов:

- методов организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- методов стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
- методов контроля и самоконтроля.

## Общая характеристика учебного предмета

Программа по физической культуре для класса включает следующие разделы: *гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка и спортивные игры.*

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать 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 группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя - стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся 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 другие.

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

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 важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Раздел «Спортивные игры» расширен за счет выделения часов для обучения игре в бадминтон. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физической культуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

Учитель на уроках использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, 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 физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых обучающихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

## Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 6 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 102 часа в год, т.е. 3 часа в неделю (34 учебных недели).

### Тематическое планирование в классе

#### Количество часов по четвертям

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
8 н.-24 ч.	8 н.-24 ч.	10 н. -30 ч.	8 н. -24 ч.	102 ч.

#### Тематический план предмета «Физическая культура»

№ п/п	Виды программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
1	Лёгкая атлетика	15			12	27
2	Гимнастика			9	12	21
3	Лыжная подготовка			21		21
4	Спортивные игры	9	24			33
	Итого:	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102 часа</b>

### Планируемые результаты освоения программы

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

*Личностные результаты* освоения учебной программой по предмету «Физическая культура» для обучающихся 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 этических 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 организовывать 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 доступными видами 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 обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<p>1) представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;</p> <p>2) осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>3) знание правил профилактики травматизма, подготовка мест для занятий физической культурой;</p> <p>4) выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>5) знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>6) использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;</p> <p>7) планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;</p> <p>8) составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;</p>	<p>1) знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);</p> <p>2) самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p>3) определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;</p> <p>4) составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;</p> <p>5) планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>6) выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;</p> <p>7) самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки</p>

<p>9) определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);</p> <p>10) представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности гигиенических требований;</p> <p>11) выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>12) выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);</p> <p>13) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</p> <p>14) выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);</p> <p>15) выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;</p> <p>16) выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол, бадминтон, бочче (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>17) участие в подвижных спортивных играх, осуществление их судейства;</p> <p>18) объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</p> <p>19) использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>20) правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>21) размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр, правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.</p>	<p>телосложения;</p> <p>8) организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>9) применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;</p> <p>10) подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>11) выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</p> <p>12) выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол, бадминтон, бочче в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>13) выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</p> <p>14) адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;</p> <p>15) самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.</p>
--	--

### Критерии оценивания предметных результатов

Оценка успеваемости в 6 классе включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт).

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

**Оценка "1"** - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные обучающимся 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 за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается: посещаемость уроков, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Обучающийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему 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 знаниями в области физической культуры.

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м(с)	5,2	5,6	6,1	5,3	5,8	6,2
Бег 60 м(с)	10,0	10,6	11,2	10,2	10,8	11,6
Челночный бег 3x10 м(с)	8,4	8,8	9,4	8,8	9,3	9,8
Бег 1000 м(мин,с)	без учета времени					
6-минутный бег (м)	1300	1200	1000	1150	1000	800
Прыжок в длину с места(см)	175	170	160	165	160	150
Прыжок в длину с разбега(см)	350	310	270	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега(см)	120	110	95	115	105	90

Метание мяча на дальность (м)	31	26	21	20	17	14
Подтягивание в висе (раз) - мальчики	7	6	4			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) - девочки	-	-	-	14	10	8
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30 с)	60	52	46	66	58	50
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты (кол-во раз за 30 с)	26	23	20	23	20	17
Кувалда 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 попеременно 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					
<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>					
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	Физические упражнения	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
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (раз)	0	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняются с помощью учителя	
	1	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняются самостоятельно, но количество подъемов не превышает 10 раз за один подход	
	2	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняются	

Скоростно-силовые			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 виса 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; - ускорения на финише начинаются 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 вытягиваясь 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.

Изучение предмета «Физическая культура» в классе направлено на формирование следующих **базовых учебных действий**:

*Личностные учебные действия*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещения школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

*Коммуникативные учебные действия*

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

*Регулятивные учебные действия:*

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

*Познавательные учебные действия:*

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

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

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 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» (21 час)

### **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 под 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 движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из 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 разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д.

*Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.* Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в 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 конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

*Упражнения на осанку.* Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); 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 гимнастической палкой.

*С большими обручами.* Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча с опоры, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

*Со скакалками.* Скакалка, сложенная в четверо. 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 согнутой 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 весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м.

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 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 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 рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками 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. Преодоление препятствий (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 между обучающимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты 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 спс команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая 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» (27 часов)**

#### ***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 стойку крестноспереди 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 в 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 на дальность с 4—6 шагов разбега.

### **Раздел «Лыжная подготовка» (21 час)**

#### ***Теоретические сведения***

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

#### ***Практический материал***

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение одновременного одношажного хода. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4 - 6 градусов, длина 40 - 60 м). Подъем «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40- 60 м (5-6 повторений за урок), 150 - 200 м (2-3 раза). Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2 - 3 км. Передвижение на лыжах на скорости на отрезке 100 метров. Лыжная эстафета по кругу

300–400 м. Игры на лыжах: «Пустое место», «Подбери флажок», «Метков цель», «Слалом».

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

*Обучающиеся должны знать:*

- строевые команды лыжами;
- для чего применяются лыжные мази.

*Обучающиеся должны уметь:*

- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;
- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- выполнять подъемы и спуски со склона;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

### **Раздел «Спортивные игры» (33 часа):**

#### **Баскетбол (9 часов)**

##### ***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 (9 часов)**

##### ***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.

#### **Бадминтон (9 часов)**

##### ***Теоретические сведения***

Основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона. Требования к оборудованию и инвентарю на занятиях бадминтоном. Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре.

##### ***Практический материал***

Стойки и перемещения игрока. Передвижения по зонам площадки. Кистевой удар. Координация движений перемещения. Совершенствование жонглирования. Короткий удар на сетке. Высоко-далекий удар.

#### **Бочче (6 часов)**

##### ***Теоретические сведения***

Основные термины игры в бочче. Требования к оборудованию и инвентарю при игре в бочче.

##### ***Практический материал***



Захват и позиции для катания шаров. Броски шаров «бочче». Прицельный бросок. Розыгрыши игровых ситуаций. Подвижные игры «Попаду в мяч», «Набрасывание колец», «Метков цель».

***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 игр в баскетбол, волейбол, бадминтон, бочче;

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.

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.

### Календарно-тематическое планирование уроков в классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата	
				план	факт
<b>Раздел программы: Легкая атлетика - 15 часов</b>					
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».		
2 3	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.		
4 5	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.		

6 7	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 (1x1) 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. Бегпреодолениемпрепятствий	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 коридоре10метров.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».		
9 10 11	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 ногвперед. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.		

12	Кроссовая подготовка. Игры по выбору ребят	1	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег 1000 м – без учета времени. Дыхательные упражнения. Спортивные игры.		
13 14 15	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. Доставка 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.		
<b>Раздел программы: Спортивные игры – 33 часа</b>					
<b>Раздел программы: Баскетбол – 9 часов</b>					
16 17	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 дыхания. 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 в 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		
18 19	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом	2	Ходьба, бег с изменением скорости. Специальные беговые упражнения: бег приставными шагами (правым и левым боком); бег спиной вперед; бег попеременной споворотами. ОРУ на месте. Выполнить передачу 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 вперед, ловля на шаге назад. Эстафета с ведением баскетбольного мяча и передача в стену. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу».		
20	Ловля передачи мяча двумя руками от груди на месте	1	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 руки после отскока от площадки и поймать, наложив кисти на мяч сверху. Передача двумя руками от груди партнеру. 3) И.п. - стойка баскетболиста, мяч в правой руке. 1-3-переключать мяч из руки в руку вокруг туловища. 4 - передача мяча двумя руками от груди. 4) И.п. - стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте		

			<p>попеременно правой или левой рукой; по сигналу учителя - передача мяча двумя руками от груди.</p> <p>Упражнения на месте:</p> <p>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 команда может выполнять передачи одним способом, или каждая пара отрабатывает свой способ передачи.</p> <p>б) Игроки становятся в круг. В середине находится игрок, который поочередно передает мяч игрокам, стоящим в круге. Последние, получив мяч, передают его обратно.</p> <p>Подвижная игра «Борьба за мяч». Игрна внимание.</p>		
21	Остановка двумя шагами	1	<p>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. Соревнования в точности и быстроте исполнения изучаемого приема в эстафетах. Дыхательные упражнения</p>		

22 23	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 с остальными парами.		
24	Совершенствование изученных технических элементов в игровых условиях	1	Разминка: ходьба, бег, ОРУ с баскетбольными мячами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра на внимание.		
<b>Волейбол – 9 часов</b>					
25	Стойки и перемещения игрока. Расстановка игроков на площадке	1	Ходьба и бег с изменением направления и скорости. ОРУ. Челночный бег 3x10 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.		
26 27 28	Передача мяча сверху двумя руками над собой	3	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		



			<p>направлению броска.</p> <p>Броски/мяча двумя руками над собой. Специальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски и ловля мяча в стойке волейболиста для передачи двумя руками сверху;</li> <li>- после броска выполнить передачу двумя руками сверху;</li> <li>- выполнение передачи двумя руками сверху несколько раз без перерыва.</li> </ul> <p>Упражнения с использованием подвешенного мяча.</p> <p>Подвижная игра «У кого меньше мячей»: играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько 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.</p>		
29 30	Передача мяча снизу двумя руками	2	<p>Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие силы: ходьба на руках, ноги на полу; ходьба на руках, партнер держит ноги. Бег «елочка».</p> <p>Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).</p> <p>Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).</p> <p>У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.</p> <p>Передача мяча партнеру (расстояние между игроками около 4 м).</p> <p>Подвижная игра «Ловишка в кругу»: дети становятся в круг (<math>d = 5 - 6</math> м, водящий в центре. Дети перебрасывают волейбольный мяч друг другу (через круг, стараясь выполнить прием мяча снизу; водящий в это время</p>		

			старается его поймать. Есливодящийпоймаетмяч, он меняется местами с ребёнком, который бросал мяч. Упражнения на расслабление.		
31 32	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 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. Поддачи через сетку с укороченного расстояния. Подвижная игра «Перестрелка». Прыжки через короткую скакалку. Дыхательные упражнения.		
33	Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях	1	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		
<b>Бадминтон – 9 часов</b>					
34	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;		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты туловища направо, налево;</li> <li>- наклон туловища вперед, назад, влево, вправо;</li> <li>- круговые движения туловища вправо, влево;</li> <li>- выпад вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- круговые движения в коленных суставах вправо, влево;</li> <li>- круговые движения голеностопного сустава вправо, влево поочередно каждой ногой;</li> <li>- 20 полуприседов, сохраняя угол 90 градусов.</li> </ul> <p>Повторение стойки: высокие, средние и низкие; правосторонние и левосторонние.</p> <p>Перемещение игрока по площадке приставным шагом (6 точек площадки).</p>		
35	Передвижения по зонам площадки	1	<p>Ходьба и бег сменной направленности по сигналу. ОРУ.</p> <p>Усовершенствование техники перемещения:</p> <p>Перемещение воланов с задней линии площадки лицом вперед, обратно с передней линии (или от сетки) площадки на заднюю линию спиной вперед. <i>(Можно от середины площадки).</i></p> <p>Перемещение воланов по боковым линиям площадки.</p> <p>Расставление воланов из центральной точки площадки по основным точкам перемещения (в правый передний угол, в левый передний угол, в правый боковой угол, в левый боковой, задний правый, задний левый). И обратно в центр площадки.</p>		
36	Кистевой удар. Координация движений перемещения.	1	<p>Ходьба и бег.</p> <p>ОРУ на месте ракеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хват ракетки за стержень, упражнение — мельница. Правой и левой рукой. (1 мин)</li> <li>- поворот кисти вправо, влево нависнутой рукой перед собой. Правой и левой рукой поочередно. (1 мин)</li> <li>- мах кисти вверх, вниз нависнутой рукой перед собой.</li> </ul> <p>Поочередно правой левой. (1 мин).</p>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- круговые движения кистью перед собой вправо, влево. Поочередно право и левой рукой. (1 мин)</li> <li>- восьмерка на вытянутой руке перед собой. Правой левой рукой. (1 мин)</li> <li>- имитация удара кистью над головой вперед-назад, рука прямая. Поочередно каждой рукой.</li> <li>- круговые движения кистью над головой, рука прямая. Вправо, влево. Поочередно каждой рукой.</li> <li>- восьмерка кистью над головой на вытянутой руке. Поочередно каждой рукой.</li> </ul> <p>Упражнения для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.П., ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях. Шаг левой вперед, правую приставить, шаг правой назад, левую приставить. 10-12 раз</li> <li>- И.П., ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях. Приставной шаг вправо, левую приставить. Вернуться в И.П. Приставной шаг влево, правую приставить. Вернуться в И.П. Повторить 10-12 раз в каждую сторону.</li> <li>- по сигналу учителя, выполняется перемещение на 4 точки (вперед-вправо-вцентр, вперед-влево-вцентр, назад-вправо-в центр, назад-влево-в центр. Точки выбираются произвольно учителем (работает с вниманием обучающегося). Эстафеты с ракеткой и воланом.</li> </ul>		
37 38	Совершенствование жонглирования	2	<p>Ходьба и бег. ОРУ в движении.</p> <p>Упражнения на координацию с воланом на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- катание волана между ладоней несжимаемого волана;</li> <li>- перебрасывание волана из руки в руку;</li> <li>- перебрасывание волана из руки в руку на вытянутых руках;</li> <li>- подбрасывание волана вверх хлопок перед собой, поймать волан;</li> <li>- подбрасывание волана перед собой, хлопок за спиной,</li> </ul>		

		<p>поймать волан;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывание волана хлопком перед собой, за спиной, поймать волан;</li> <li>- перебрасывание волана из руки в руку из-под правой, левой ноги поочередно.</li> </ul> <p>Упражнения на координацию с воланом у стены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой.</li> <li>- бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой хлопком перед собой</li> <li>- бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой хлопком за спиной</li> <li>- бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой хлопком перед собой и за спиной</li> <li>- бросок в стену воланом поочередно правой и левой рукой с поворотом на 360 градусов. Поочередно вправо, влево.</li> </ul> <p>Жонглирование с применением надувного воздушного шарика диаметром 20 см.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- жонглирование открытой стороной ракетки</li> <li>- жонглирование закрытой стороной ракетки</li> <li>- жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки</li> <li>- жонглирование из-за спины</li> <li>- жонглирование перед собой, из-за спины</li> <li>- жонглирование перед собой, под правой ногой.</li> <li>- жонглирование перед собой, под левой ногой.</li> <li>- жонглирование двумя шариками.</li> <li>- жонглирование воланом с применением техник в произвольном порядке.</li> <li>- жонглирование шариком у стены открытой стороной ракетки</li> <li>- жонглирование шариком у стены закрытой стороной ракетки</li> <li>- жонглирование шариком у стены поочередно открытой и</li> </ul>		
--	--	---	--	--

			<p>закрытойсторонойракетки</p> <p>Подвижная игра «Догонялки с воланом». Один из обучающихся выбирается водящим. Водящий кидает воланом в убегающих одноклассников. Тот, кого коснулся волан объявляется новым водящим.</p>		
39	Короткийударнасетке.	1	<p>Ходьба и бег. ОРУ в движении.</p> <p>Знакомствоскороткимударом(теория).</p> <p>Упражнения в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасываниеволанадругдругу снизу однойрукойс шагом по сигналу учителя</li> <li>- перебрасывание волана через сетку одной рукой снизу с шагом по сигналу учителя</li> <li>- одновременноперебрасываниядругдругудвухволанов через сетку одной рукой снизу по сигналу учителя.</li> </ul> <p>Имитацияударасракеткойнаместесшагом,посигналу учителя.</p> <p>Имитацияудараснабрасываниемволананасетке</p>		
40 41	Высоко-далекий удар.	2	<p>Ходьбаибег.ОРУвдвижении.</p> <p>Знакомствосвысоко-далекимударом(теория).</p> <p>Упражнения в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасываниеволанадругдругуоднойрукойиз-заголови с шагом по сигналу учителя</li> <li>- перебрасываниеволаначезсеткуоднойрукойиз-заголови с шагом по сигналу учителя</li> <li>- одновременноперебрасываниядругдругудвухволанов через сетку одной рукой из-за головы по сигналу учителя.</li> </ul> <p>Имитацияударасракеткойнаместесшагом,посигналу учителя.</p> <p>Имитацияудараснабрасываниемволана.</p> <p>Имитация удараназаднейлинииплощадкиснабрасывания, с последующим перемещением к сетке</p>		

42	Совершенствование изученных технических приемов в игровых условиях	1	Ходьба и бег. ОРУ в парах. Называть размеры игровой площадки, её основные зоны, применяемые удары. Продемонстрировать технику передвижения на площадке в любую зону на выбор обучающегося. Одиночные игры. Игра на внимание.		
<b>Бочче–6 часов</b>					
43	Захватипозициидлякатания шаров	1	Ходьба и бег. ОРУ с теннисными мячами. Развитие гибкости. Обучение исходного положения, в котором должен стоять игрок. Упражнение: хват, захват, способ держания шара. Катание шаров с одного конца поля на другой, используя правильныйзахват:а)с2колен;б)содногоколена.Катание малого мяча «паллино» в ограниченное пространство.		
44 45	Броскишаров«бочче»	2	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку. Обучение катанию шара, из стойки игрока, от стартовой линии: а)вограниченное пространство; б) в различные части игровой площадки; в)вцель(вдругойшар,кеглю,паллино); На средней линии «В» «С» чертится круг, туда помещается Паллино. Задачи: а)-задетьПаллино; б) - сбить Паллино в) - положить свой мяч как можно ближе к Паллино. Катаниешаравдольбортасвыбиваниемшарасоперника. Выбиваниечужогошара.Подвижныеигры«Попадувмяч», «Метков цель».		
46	Прицельныйбросок	1	Ходьбаибег.ОРУвпарах.Подвижнаяигра«Набрасывание		

			колец».Выбивание Паллино: два и более шара соперника находятся ближе к Паллино; Паллино находится перед шаромсоперника.Выбиваниечужогошара.Учебнаяигра 4x4		
47 48	Розыгрышииигровыхситуаций	2	Ходьба и бег. ОРУ без предмета. Закрепление практических навыков. Знать основные правила игры в бочке. Знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях,объяснениестратегиидлявыигрышаПаллино Возможность попытаться расположить 5 из 10 шаров в ограниченную зону.Учебная игра 4x4.	26.12	
<b>Раздел программы: Лыжная подготовка – 21 час</b>					
49	Строевыекомандыиприемы	1	Правила поведения при передвижении с лыжами и на учебной лыжне. Подбор лыж и лыжного инвентаря. Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить изученныелыжныеходыприпрохожденииотрезков40–60м.Очисткалыж.Уходс площадки.		
50 51	Попеременный двухшажного хода	2	Строевые команды с лыжами. Выход на площадку, переноска лыж и палок. Разминка на лыжах. Повторить технику попеременного двушажного хода на отрезках 40–60м.Прохождение дистанции800-1000мизученным ходом.Очисткалыж.Уходсплощадки.		
52 53	Одновременныйбесшажный, ход	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции400 –600мпопеременнымдвухшажнымходом. Показиобъяснениетехникиодновременногобесшажного хода. Имитация ходов на месте без палок и с палками. Многократное отталкивание двумя палками (3-5 раз) без работыногПрохождение дистанции40-60м.Игра: «Сильнее оттолкнись!» (обучающиеся передвигаются одновременнымбесшажнымходом,стараясьсильнее отталкиваться палками и делать как можно меньше отталкиванийдофинишнойлинии),Прохождение		



			дистанции в равномерном темпе до 1.5-2 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		
54 55	Одновременный одношажный ход	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции 400–600 м попеременным двушажным ходом. Показ и объяснение техники одновременного одношажного хода. Имитация ходов на месте без палки спицами. Передвижение скольльзящим шагом с широкой амплитудой движений рук, держащих палки за середину. Одновременное отталкивание палками толчком одной ногой. Прохождение дистанции 400-600 м. Игровое упражнение: кто лучше (быстрее) катается на «самокате»? (Скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой или ногой без лыжи). Прохождение дистанции в равномерном темпе до 1.5 км. Эстафеты на лыжах. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		
56 57	Торможение «плугом»	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: снеболышогоразбегпроскользительналыжахдо полной остановки (упражнение выполняется поочередно паправойилилевойлыже). Показиобъяснениетехники торможения «плугом» Выполнение упражнения. Прохождение дистанции до 1.5 км. Очистка лыж. Уход с площадки.		
58 59	Подъём «лесенкой», «полуелочкой»	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Игровое задание: преодолеть места или предварительного разбега за 5 скольльзящих шагов на наибольшее расстояние. Показ и объяснение техники подъема «лесенкой». Выполнение подъема «лесенкой» поточным методом.		

			Игра «Подбери флажок» (по сигналу первые номера обеих команд, скатываясь вниз, собирают по дороге флажки и передают их вторым номерам своих команд; вторые номера, быстро поднимаясь в гору, расставляют флажки на прежние места; третьи номера, скатываясь, снова собирают флажки и т.д., пока все не совершат спуски или подъемы). Прохождение дистанции до 400- 600 м. Очистка лыж. Уход с площадки.		
60 61	Спуск со склона в низкой стойке	2	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе 400-600 м. Повторение техники спуска в низкой стойке. Игра «Слалом» (выполнение спуска в низкой стойке, преодолевая ворота из лыжных палок). Прохождение дистанции до 1000 м. Очистка лыж. Уход с площадки.		
62 63 64 65	Одновременный бесшажный, одношажный ход	4	Строевые команды лыжами. Выход на площадку. Разминка на лыжах. Одноопорное скольжение. Согласованность работы рук и ног. Прохождение дистанции 1-1.5 км в полной координации. Лыжная эстафета по кругу (300-400 м) Игровое упражнение: преодолеть расстояние между флажками, сделав меньше шагов на лыжах. Игра «Пустое место». Эстафета на лыжах. Очистка лыж. Уход с площадки.		
66 67 68 69	Прохождение дистанции до 2-3 км	4	Выход на площадку. Разминка на лыжах. Знать правила поведения на лыжне. Прохождение дистанции до 2-3 км в равномерном темпе, сочетая изученные лыжные ходы. Упражнения на восстановление дыхания. Очистка лыж. Уход с площадки.		

**Раздел программы: Гимнастика – 21 час**

70	ТБ на занятиях по гимнастике. Упражнения в равновесии на г/скамейке	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на г/скамейке: ходьба со сменой положений рук на каждом шаге; ходьба выпадами и основная стойка — поворот кругом прыжком; стоя на одном колене, другая на носке, повороты туловища в стороны, удерживая мяч на руках впереди; ; ходьба с предметом на голове и поворотом на 90, 180 и 360 градусов; дойти до противоположного края скамейки , выполнить поворот на 360, выполнить соскок прогнувшись. Упражнение в расхождении. Игра на внимание.		
71	Упражнения в равновесии на рейке г/скамейки	1	Ходьба и бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки через г/скамейку, стоя боком, толчком двумя. Упражнения в равновесии: а) «ласточка»; б) ходьба приставным шагом вперед, правым и левым боком; в) ходьба с выполнением 2 – 3 невысоких прыжков; г) ходьба с перешагиванием через предметы; д) ходьба с махами на каждый шаг и хлопками под ногой; е) ходьба с бросками и ловлей мяча. Подвижная игра «Не потеряй равновесия»		
72	Простые и смешанные висы	1	Ходьба, бег. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ с обручами. Простые и смешанные висы: вис стоя и переход в вис присев; вис присев и переход в вис лежа; вис углом; вис на согнутых руках; вис лежа; подтягивание в висе лежа.		

			Комбинированная эстафета с набивными мячами. Подвижная игра «Охотана кочках»		
73	Простые и смешанные упоры на г/скамейке	1	Ходьба, бег. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ у г/стенки. Простые и смешанные упоры на г/скамейке: упор присев; упор, стоя на коленях; упор лежа; упор лежа сзади; упор лежа боком. Упор сидя сзади, поднять прямые ноги (сид углом) задержаться и затем вернуться в и.п. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики); сгибание рук в упоре лежа от пола (девочки). Эстафеты: а) передвижение в упоре стоя согнувшись; б) «каракатица с мячом»; в) добежать до стойки, отжаться 3 раза в упоре лежа от пола и бегом вернуться обратно; г) участники в и.п. – упор стоя согнувшись, мяч у направляющего. По сигналу он перекачивает мяч последнему, который, поймав мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же задание. Упражнения на растяжения		
74	Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке	1	Ходьба, бег. ОРУ с гимнастической палкой. Лазания по г/стенке одноименным и разноименным способами. 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 мешочком на голове, с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазание вверх без помощи ног. Лазания по наклонной г/скамейке: а) в упоре стоя на коленях; б) лежа на животе; в) лежа на спине, головой вверх; г) одноименное и разноименное лазание в упоре присев. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Эстафеты с лазанием. Подвижная игра «Вызов номеров».		

75	Формирование навыка правильной осанки. Лазания по г/стенке и наклонной г/скамейке	1	Ходьба, бег. ОРУ без предмета. Специальные беговые упражнения. Строевой шаг. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Называть основные признаки правильной осанки. <i>Комплекс упражнений для выработки устойчивого навыка осанки.</i> Повторить задания лазания по г/стенке наклонной г/скамейке (см. урок №5). Эстафеты с лазанием.		
76	Эстафеты с элементами гимнастики	1	Ходьба, бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Челночный бег с кубиками. Эстафеты: 1) лазание по г/стенке; 2) перекат правым боком; 3) «Пролезь через мост»; 4) перекат левым боком; 5) бег прыжками через обручи; 6) прыжки на одной ноге через препятствия; 7) с переноской груза (набивной мяч). Подвижная игра «Стой». Дыхательные упражнения.		
77	Профилактика плоскостопия. Стойка на лопатках	1	Ходьба и бег. Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой. Группировка из различных и. п. Показ и объяснение техники стойки на лопатках. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги. Упражнения для мышц брюшного пресса. Игра на внимание «Запрещенное движение»		
78	Строевые упражнения. Стойка на лопатках	1	Ходьба и бег. ОРУ с гимнастической скакалкой. Специальные беговые упражнения. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках (ноги прямые) с помощью партнера. То же выполнить		

			самостоятельно. Поднимание туловища изи.п. – лежа на спине.«Мост»изи.п.–лежанаспине.Эстафетыс элементамигимнастики.		
79	Простыеисмешанныевисыи упоры	1	Ходьба и бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения у г/стенки. Повторить простые и смешанные висы и упоры, изученные ранее.Перемещения занимающихся на гимнастическихснарядах в этих положениях. Эстафеты с использованием перемещений в упорах. Упражнения на расслабление.		
80 81	Кувыроквперед	2	Ходьба и бег. ОРУ с обручем. Специальные беговые упражнения. Объяснение и показ. Правила поведения при выполнениикувырка.Группировкавупореприсев; «качалка» - перекачт вперед-назад; перекачт вперед-назад – упор присев. Кувырок вперед в группировке со страховкой.Упражнениядляразвитияпространственно-временнойдифференцировкииточностидвижений.		
82 83	Кувырокназад	2	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышцшеи. Перекачты назад в группировке. Лежа на спине, опускание прямых и согнутых ног за голову. Кувырок назад через плечо вупор на коленях с помощью учителя. Выполнение кувырка в медленном темпе под контролем учителя и самостоятельно. Подвижная игра «Кошка и мостик». Дыхательные упражнения.		
84 85	Совершенствование изученных акробатических упражнений	2	Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Специальные беговые упражнения. Перекачты, стойка на лопатках, кувырок вперед. Выполнение акробатической комбинации: «Ласточка»- из «ласточки»кувырок перед – перекачтназадвстойкуналопатках–перекачтвприсед–встатьпрыжкомпрогнувшись.Акробатическую		

			комбинацию выполнить на оценку. Упражнения на внимание и равновесие.		
86	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.		
87 88	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.		
89	Переноска груза и передача предметов. Подлезание под препятствия	1	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		

			с 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; попластунски); под гимнастическим козлом; под невысоким барьером. Эстафеты подлезанием под препятствия и переноской предметов.		
90	Преодоление препятствий	1	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 преодолением препятствий и передачей предметов.		
<b>Раздел программы: Легкая атлетика-12 часов</b>					
91 92	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 положения по командам «На старт!» и «Внимание!». Многократное выполнение стартового положения учащимися самостоятельно. В парах – бег, преодолевая сопротивление партнера, на отрезках 10 – 15 м. (занимающийся из положения, стоя в наклоне вперед, упирается прямыми руками в плечо партнера, оказывающего умеренное сопротивление). Встречная эстафета. Бег 60 метров – на результат.		
93	Бег преодолением препятствий	1	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.		
94 95 96	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.		
97 98 99	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.		
100	Кроссовая подготовка	2	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		

101			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.		
102	Игры по выбору ребят	1	Ходьба, бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры: футбол, пионербол (по выбору). Стретчинг.		

## **Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»**

### *Спортивное оборудование*

1. Козел гимнастический-1шт.
2. Мостик гимнастический-1шт.
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный –2шт.
4. Стенка гимнастическая шведская -14шт.
5. Скамейка гимнастическая–4шт.
6. Велотренажер -2шт.
7. Беговая дорожка электрическая–1шт.
8. Турник–5шт.
9. Стойка для прыжков в высоту– 2 шт.
10. Планка для прыжков в высоту– 1 шт.
11. Сетка волейбольная–1шт.
12. Секундомер-1шт.

### ***Спортивный инвентарь***

1. Мат гимнастический-6шт.
2. Гантели – 10 -12 шт.
3. Канат–1 шт.
4. КоврикППЭ –10шт.
5. Мяч баскетбольный-20шт.
6. Мяч волейбольный-12шт.
7. Мяч футбольный -12шт.
8. Мячи теннисные–20шт.
9. Мячи резиновые–12шт.
10. Мячи для метания(150г)–15шт.
11. Мячи набивные(1кг) –4шт.
12. Набор для бочче–1 шт.
13. Ракетки для бадминтона–12шт.
14. Воланы для бадминтона–20шт.
15. Скакалки– 20 шт.
16. Обруч–12шт.
17. Фитболы– 6 шт.
18. Фишки – 20 шт.

## **Литература**

1. Бочче. Учебно-методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. Екатеринбург, 2015.
2. Е.Н.Каленик. Бадминтон. Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. Екатеринбург, 2013.
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
4. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
5. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

6. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11класс: 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.
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.
9. Эшкинина О.Н. Физическое воспитание ассоциативной направленности в процессе социальной адаптации людей с ограниченными интеллектуальными способностями: метод.пособие/О.Н.Эшкинина–2-еизд.,перераб.идоп.–М.:Гарант-инвест,2017.–104 с.