Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение

«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 23»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.З.Юсупова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Н. Дейкова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. |

Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

(из предметной области «Физическая культура»)

для обучающихся 11 класса с нарушением интеллекта (вариант 2)

на 2024 – 2025 учебный год

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  Педагогического совета  от 28.08.2024 года  Протокол № 7 | Ответственный  за реализацию программы:  Лунина Н.В., учитель |

**Пояснительная записка.**

**Р**абочая программа по предмету адаптивная физкультура для 11 классов (вариант 2) разработана в соответствии со следующими документами:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г, №273-ФЗ

-Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014года №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024года №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».

**Цели рабочей программы**. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с нарушением интеллекта (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы выделяет следующие:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта (2 вариант) целью занятий по адаптивной физической культуре определяет *повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни*.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

2. Формирование туристических навыков, умения ходить на лыжах, играть в спортивные игры;

3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью рабочей программы по адаптивной физкультуре (2 вариант) для 11 классов является *оптимизация физического состояния и развития ребенка.*

Задачи:

1. *Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.

2.*Воспитательные*: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. *Коррекционно-компенсаторные*: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4.*Лечебно-оздоровительные и профилактические*: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. *Развивающие*: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

**1. Общая характеристика программы.**

Физическая подготовленность обучающихся с нарушением интеллекта значительно ниже обучающихся обычных классов коррекционной школы. В беге наблюдается слабая двигательная активность, неравномерное участие ног в толчке, чрезмерное отклонение туловища вперёд или назад с запрокидыванием или опусканием головы, недостаточная координация движений рук и ног. Очень плохо освоены прыжки. При выполнении упражнений с мячом, гимнастической палкой обнаруживается неумение взять правильно предмет, удержать его, неумение распределять силу, соразмерять действия и т.д. Учащиеся не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями. Движения детей описываемой категории характеризуются чрезвычайно низким уровнем произвольности. Походка их неустойчива, движения хаотичны, плохо скоординированы, слабо регулируются мышечные усилия. Грубые нарушения зрительно-моторной координации. Грубое недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук.

Наряду с этими особенностями, обусловленными состоянием психики, у данной категории обучающихся имеются нарушения в дыхательной системе, в ослаблении мышц, в отставании роста, нарушения в форме позвоночника и конечностей, характерны самые разнообразные нарушения моторики.

На уроках физической культуры у учащихся с нарушением интеллекта выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. В связи с этим занятия носят характер повторения и закрепления в каждом последующем классе.

Занятия по физическому воспитанию строятся так, чтобы с их помощью решались как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы, органов дыхания, на развитие основных движений.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в общество, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям детей с нарушением интеллекта просматриваются следующие принципы:

* индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива;
* комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий;
* цикличность проведения упражнений и видов занятий.

На уроках адаптивной физкультуры проводятся подготовительные упражнения и разминка перед основной частью урока. Наращивание физической нагрузки на уроке производится постепенно и обязательно с учётом структуры дефекта каждого учащегося, опираясь на их сохранные возможности, осуществляя дифференцированный и индивидуальный подход в обучении. Физическое воспитание предусматривает охрану жизни и укрепление здоровья детей, формирование у них двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание культурно-гигиенических навыков и привычек, развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм, а также способствует формированию волевых черт личности.

Материал программы состоит из следующих разделов:

гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Гимнастика» включает в себя специальные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. Это различные построения, перестроения; упражнения на укрепление мышц кистей и пальцев, на формирование и коррекцию осанки, для укрепления голеностопных суставов и стоп, для укрепления мышц туловища; лазание, перелезание; упражнения с предметами; дыхательные упражнения.

Раздел «Лёгкая атлетика» состоит из различных видов ходьбы, бега, прыжков, метаний малого мяча, упражнений с большим мячом. В данном разделе проводится обучение элементам лёгкой атлетики, на основе развития у учащихся быстроты, гибкости, ловкости на доступном уровне, индивидуально для каждого ребёнка.

Раздел «Игры» состоит из подвижных игр большой, средней и малой подвижности. В занятия могут быть включены упражнения по переноске различных тяжестей, ритмические упражнения.

**Формы и методы организации образовательного процесса.**

**Основные формы организации образовательного процесса в школе** — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается педагогами по физической культуре.

**Самостоятельные занятия физической культурой, спортом** способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых учащихся.

**Физические упражнения в режиме дня** направлены на укрепление здоровья повышения работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха учеников, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

**Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия** направлены на широкое привлечение подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности учащихся. Организация занятий приобретает самые разнообразные формы.

Основной формой является урок: уроки спортивной тренировки, уроки прикладной физической подготовки, лечебные уроки, методические уроки, уроки с образовательной, воспитательной и гигиенической направленностью.

**Методы образовательного процесса.**

На уроках физкультуры в школе применяются традиционные дидактические методы: - словесные; - наглядные; - практического упражнения.

1. В словесных методах часто используются: - объяснения, когда идет сообщение нового материала; - пояснения и комментарии при выполнении учащимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей; - рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности.

Для повышения активности деятельности учащихся на занятиях применяются следующие словесные методы:

* команды: для перестроений и построений, движений по залу;
* указания (методические и организационные);
* подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

1. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредственного показа.

Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как учащиеся запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно - временными характеристиками. Показ педагога часто сопровождается словесными комментариями.

1. Очень большая и важная группа методов – это практическое выполнение упражнений. Сколько бы учащийся не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

**Методы практического выполнения упражнений проводятся:**

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения;

- расчленённым методом;

- игровым методом;

- соревновательным методом.

Все эти методы применяются нами на уроках физической культуры. Отличительной чертой является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется, прежде всего, различными уровнями здоровья обучающихся, их физическими и психическими способностями, разным уровнем развития физических качеств и техники движений. Современный урок физической культуры требует от педагога применения различных форм и методов обучения, направленных на формирование у учащихся необходимых навыков и умений. Урок должен быть высокоэффективным и в развитии физических качеств. Вопросы оптимизации преподавания физической культуры в современных условиях представляются весьма актуальными и ставят перед учителем довольно сложные задачи.

**Структура занятий:**

Урок по физической культуре проводится по твёрдому расписанию, под руководством учителя. Урок состоит из трёх частей:

* Подготовительная часть
* Основная часть.
* Заключительная часть.

Обучающимся с нарушением интеллекта оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре. Занятия проходят в живой, эмоциональной форме, с использованием подвижных игр, упражнения сопровождаются стишками, потешками, песнями.

* 1. **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов** | |
|  | **В неделю** | **В год** |
| 11 | 2 | 68ч |

* 1. **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура».**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Академический компонент.**

**-** Знать правила поведения в физкультурном зале;

- Уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

- Умение находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас;

**-** Уметь организовывать отдых с использованием средств физической культуры;

- Уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- Сравнение физических упражнений по критериям эффективности для решения различных задач;

- Выполнять жизненно важные двигательные навыки;

- Организовывать со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- Проводить занятия физическими упражнениями с разной целевой направленностью;

- Объяснять технику выполнений двигательных действий, находить ошибки и исправлять их;

- Соблюдать требования техники безопасности, бережно относиться к спортивному оборудованию

**Жизненные компетенции.**

Под «жизненной компетенцией» понимается совокупность знаний, умений и навыков, необходимых ребенку в обыденной жизни. Формирование основ жизненной компетентности, это очень трудоѐмкий и длительный процесс, но он должен работать на каждом уроке и внеурочной деятельности. Главная проблема самих детей с нарушением интеллекта заключается в нарушении их связи с окружающим миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми. Важно научить их быть общительными, разумно активными, обращаться за помощью и принимать ее, воспитывать хорошие привычки, культурное поведение.

Одним из средств, улучшающих эти компетенции, а так же психическое и физическое состояние детей, является физическая культура.  
Физическая культура для детей с нарушением интеллекта – это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценное физическое развитие, укрепление здоровья, адаптация в социуме.

* 1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**В процессе изучения программы учащиеся овладеют базовыми учебными действиями.**

**Личностные:**

**-** положительно относиться к занятиям двигательной деятельностью;

- уметь использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей;

- достигать личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать готовность к сотрудничеству;

- стремиться к физическому совершенству;

- проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями;

- формировать потребность к здоровому образу жизни;

- формировать выносливость и силу воли при выполнении физических упражнений;

- стремиться преодолевать себя;

- стремиться к физическому развитию.

**Познавательные базовые учебные действия:**

- уметь объяснять задания, выделять необходимую информацию;

- понимать причины успеха и неудачи;

- уметь работать по алгоритму;

- выбирать эффективные способы решения учебной задачи;

- уметь строить по росту, выполнять простые команды;

- уметь планировать спортивные занятия в режиме дня;

- уметь организовывать деятельность с учётом требований безопасности;

- уметь контролировать скорость и расстояние при беге;

- уметь бежать со средней скоростью и ускоряться;

- организовывать отдых, досуг в течение дня с использованием средств физической культуры;

- уметь выбирать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания;

- уметь отслеживать состояние своего здоровья.

**Коммуникативные базовые учебные действия:**

- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной двигательной деятельности;

- уметь учитывать позиции других участников двигательной деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- приобретать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми;

- уметь использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- уметь комментировать выполняемые упражнения;

- уметь полно и ясно выражать свои мысли;

- уметь правильно поставить вопрос;

- уметь дополнять ответы других, высказывать свои версии;

- сохранять доброжелательные отношения друг к другу, формировать навык учебного сотрудничества;

- уметь оценивать действия партнёра.

**Регулятивные базовые учебные действия:**

- уметь настраиваться на рабочую деятельность;

- уметь обсуждать проблемные вопросы, а затем сравнивать свой результат;

- различать допустимые и недопустимые формы поведения;

- бережно относиться к другим людям;

- бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения;

- технически правильно выполнять двигательные действия;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы;

- уметь через диалог разрешать конфликты;

- соотносить известное и неизвестное.

**Условия, обеспечивающие развитие БУД**

Формирование БУД в образовательном процессе определяется тремя следующими взаимодополняющими положениями:

       Формирование БУД как цель образовательного процесса определяет его содержание и организацию.

       Формирование БУД происходит в контексте усвоения разных предметных дисциплин.

       БУД, их свойства и качества определяют эффективность образовательного процесса, в частности усвоение знаний и умений, формирование образа мира и основных видов компетентности учащегося, в том числе социальной и личностной.

**Предметные результаты по физкультуре:**

**Минимальный уровень:**

**-** знать технику безопасности при занятия физкультурой;

- уметь выполнять ходьбу с изменением длины и частоты шага; ходьбу в приседе;

- уметь выполнять бег с изменением направления движения, из разных исходных положений;

- уметь выполнять метание малого мяча на дальность с места, стоя грудью в направлении метания;

- уметь выполнять прыжки по разметкам;

- уметь выполнять лазание по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях;

- уметь выполнять комплекс упражнений на развитие равновесия;

- уметь выполнять передвижение на лыжах по дистанции 300м, 600м, 1 км в медленном темпе;

- знать и соблюдать правила подвижных игр.

**Достаточный уровень:**

**-** знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями

- уметь выполнять чередование ходьбы и бега на разных отрезках;

- уметь соревноваться в беге;

- уметь выполнять метание малого мяча на точность;

**-** уметь выполнять прыжок в длину с места;

**-** уметь преодолевать полосу препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания;

- уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, повороты на 90º

- уметь выполнять передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1км;

- знать и соблюдать правила подвижных игр.

* 1. **Содержание учебного предмета «Физкультура».**

**Основы знаний.** ТБ на уроках лёгкой атлетики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Техника безопасности по лыжной подготовке. Подготовка лыжного инвентаря. Одежда лыжника.

**Лёгкая атлетика.**

***Беговая подготовка.*** Ходьба с изменением длины и частоты шага Ходьба в приседе. Чередование ходьбы и бега: бег – 80м, ходьба – 100м; бег - 90м, ходьба - 80м; бег – 100м, ходьба – 70м; бег – 100м, ходьба – 60 м. Бег с изменением длины и частоты шага. Бег с высокого старта с последующим ускорением. Бег с изменением направления движения, из разных исходных положений. Бег в коридоре 30-40см из разных исходных положений до 60м. Бег с изменением направления движения, с максимальной скоростью. Челночный бег 3х10м. Равномерный бег: 3мин.; 4мин.; 7 мин. Соревнования в беге на 30м, на 60м, на 300 м. Встречная эстафета на расстоянии 10м – 20м. Эстафеты до 20м. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости: бег 6 мин.

***Метание мяча на дальность и на точность.*** Метание малого мяча на дальность с места, стоя грудью в направлении метания. Метание в парах и группах. Метание малого мяча на точность.

***Прыжковая подготовка***.Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 1800.  Прыжки по разметкам. Многоскоки до 8 прыжков. Прыжок в длину с места.

**Гимнастика.**

***Строевая подготовка. Организующие команды и приёмы*** Строевые команды. Основная стойка. Повороты направо, налево, кругом. Игра: «Класс, смирно!». Комплекс дыхательных упражнений. ОРУ в движении.

***Акробатические упражнения*** Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Стойка на лопатках. Упражнения на развитие гибкости, координации.

***Снарядная гимнастика.*** Висы, стоя и лежа; вис спиной к гимнастической стенке: поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подтягивание, в висе лежа согнувшись, то же из седа, ноги врозь, в висе на канате.

***Упражнение на развитие равновесия.***  Перешагивание и перескоки через набивные мячи, повороты на 900.. Стойка на носках, на одной ноге: на полу и гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Стойка на одной и на двух ногах с закрытыми глазами. Комплекс упражнений на развитие равновесия.

***Лазание и перелазание.***  Лазание по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через гимнастического коня. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания. Комплексы упражнений на развитие координации движений и силовых способностей.

***Прикладная гимнастика*** Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.

**Лыжная подготовка.**

Ступающий шаг. Скользящий шаг. Повороты переступанием. Подъём «лесенкой». Подъём «ёлочкой» Спуск с пологого склона*.* Передвижение на лыжах по дистанции 300м, 600м, 1 км в медленном темпе. Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1км. Передвижение на лыжах со средней скоростью по дистанции 1 км. Лыжные эстафеты с этапом до 100м. Встречные эстафеты с этапом до 70м. Игры на лыжах: « «Взятие города»; «Гонки с выбыванием», «Попади в снежный ком», «Салки со снежками», «Кто дальше скатится с горки?», «Снежный биатлон».

**Подвижные игры.**

Игры *«Невод»,* «Третий лишний», «Вышибалы с бегом», «Прыгуны и пятнашки», «Пустое место», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Не ошибись!», «Через холодный ручей», «Салки в лесу», «Мышеловка», «Змейка», «Конники-спортсмены», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля».

***Игры на развитие скоростно-силовых способностей:*** «Белые медведи», «Западня».

***Игры на развитие ориентировки в пространстве, скоростно-силовых способностей:*** «Самый меткий», «Космонавты», «Эстафета зверей», «Волк во рву».

***Игры с прыжками:*** «Кузнечики».

***Игры с метанием на дальность и точность:*** «Подвижная цель», «Быстро и точно».

***Подвижные игры на материале легкой атлетики:*** «Выше ноги от земли», «Чай –чай выручай».

* 1. **Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Планируемые результаты | | | | | |
| Академические | Личностные | Базовые учебные действия | | | Воспитательная деятельность |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
|  | **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ** |  |  |  |  |  |  |
|  | ТБ на уроках лёгкой атлетики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Знать правила поведения при выполнении физических упражнений | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | формирование познавательной активности |
|  | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |  |  |  |  |
| 2. | ***Беговая подготовка. Метание мяча на дальность и на точность***  Ходьба с изменением длины и частоты шага. Соревнование в беге на 30м. Равномерный бег (3мин). | Уметь выполнять ходьбу с изменением длины и частоты шага; уметь соревноваться в беге на 30м, выполнять равномерный бег (3мин). | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 3. | Ходьба в приседе. Бег с изменением длины и частоты шага. Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин). | Уметь выполнять бег с изменением длины и частоты шага; выполнять чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 100м); выполнять равномерный бег (4мин). | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание дисциплинированности и организованности |
| 4. | Бег с высокого старта с последующим ускорением. Бег с изменением направления движения, из разных исходных положений. Соревнование в беге на 60м. Чередование ходьбы и бега (бег - 90м, ходьба - 80м). | Уметь выполнять бег с высокого старта с последующим ускорением; бег с изменением направления движения, из разных исходных положений; уметь соревноваться в беге на 60м; выполнять чередование ходьбы и бега (бег - 90м, ходьба - 80м). | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Воспитание активности, самостоятельности |
| 5. | Бег с изменением направления движения, бег в коридоре 30-40см из разных исходных положений (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м). | Уметь выполнять бег с изменением направления движения, бег в коридоре 30-40см из разных исходных положений (до 60м); выполнять чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м). | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями |
| 6. | Встречная эстафета (расстояние 10м – 20м). Бег с изменением направления движения, с максимальной скоростью. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 60м). Подвижная игра *«Невод».* | Уметь выполнять встречную эстафету (расстояние 10м – 20м); бег с изменением направления движения, с максимальной скоростью, выполнять чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 60м). | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 7. | Метание малого мяча на дальность с места, стоя грудью в направлении метания. Игра «Вышибалы с бегом» | Уметь выполнять метание малого мяча на дальность с места, стоя грудью в направлении метания; соблюдать правила игры «Вышибалы с бегом» | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 8. | Метание в парах и группах. Игра «Вышибалы с бегом» | Уметь отрабатывать технику метания в парах и группах; соблюдать правила игры «Вышибалы с бегом», | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 9. | Совершенствование техники упражнений в метании. Развитие выносливости: бег 6 мин. Подвижная игра «Третий лишний». | Уметь отрабатывать технику упражнений в метании мяча; соблюдать правила игры | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | формирование познавательной активности |
| 10. | Повторение упражнений в метании. Равномерный бег 7 мин. Игра «Третий лишний». | Уметь отрабатывать технику упражнений в метании мяча; соблюдать правила игры | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 11. | Эстафеты до 20м. Метание малого мяча на точность. Игра «Прыгуны и пятнашки», | Уметь выполнять эстафеты до 20 м; метание малого мяча на точность; соблюдать правила игры «Прыгуны и пятнашки», | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 12. | Соревнование в беге на 300 м. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Прыгуны и пятнашки», | Уметь соревноваться в беге на 300 м; уметь выполнять комплекс дыхательных упражнений; соблюдать правила игры «Прыгуны и пятнашки», | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | формирование познавательной активности |
| 13. | ОРУ в движении. Эстафеты с бегом и прыжками. Челночный бег 3х10м. Игра «Пустое место». | Уметь выполнять ОРУ в движении; эстафеты с бегом и прыжками; челночный бег 3х10м; соблюдать правила игры «Пустое место». | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
| 14. | ***Прыжковая подготовка***.  Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 1800. Челночный бег. Подвижная игра «К своим флажкам». | Уметь выполнять прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 1800; челночный бег; соблюдать правила подвижной игры «К своим флажкам». | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда |
| 15. | Прыжки по разметкам. Многоскоки (до 8 прыжков). Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | Уметь выполнять прыжки по разметкам; многоскоки (до 8 прыжков); прыжок в длину с места; соблюдать правила подвижной игры «Прыгающие воробушки». | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
| 16. | Прыжок в длину с места. Повторение прыжковых упражнений. Повторение подвижных игр «К своим флажкам»; «Прыгающие воробушки». | Уметь отрабатывать прыжок в длину с места; прыжковые упражнения; соблюдать правила подвижных игр «К своим флажкам»; «Прыгающие воробушки». | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
|  | **ГИМНАСТИКА** |  |  |  |  |  |  |
| 17. | ***Основы знаний.***  Правила техники безопасности на уроках гимнастики | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики |  |  |  |  |  |
| 18.. | ***Строевая подготовка. Организующие команды и приёмы***  Строевые команды. Основная стойка. Повороты направо, налево, кругом. Игра: «Класс, смирно!». | Уметь выполнять построение в колонну, в шеренгу по команде учителя;  повороты направо, налево, кругом | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 19. | Повторение строевых команд, поворотов направо, налево, кругом | Уметь выполнять построение в колонну, в шеренгу по команде учителя;  повороты направо, налево, кругом | Объясняют себе свои наиболее заметные достижения | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Воспитание позитивных морально-волевых качеств |
| 20. | ***Акробатические упражнения***  Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Не ошибись!» | Уметь выполнять группировку, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях, упражнения на развитие гибкости, координации; соблюдать правила игры «Не ошибись!» | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
| 21. | Совершенствование техники группировки, перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях, повторение упражнений на развитие гибкости, координации, повторение игры «Не ошибись!» | Уметь выполнять группировку, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях, упражнения на развитие гибкости, координации; соблюдать правила игры «Не ошибись!» | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
| 22. | Стойка на лопатках. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Игра «Через холодный ручей». | Уметь выполнять стойку на лопатках, комплексы упражнений на развитие гибкости, соблюдать правила игры «Через холодный ручей». | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | увеличение степени дисциплинированности, организованности,  привитие навыков нравственного воспитания, |
| 23. | Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках; повторение комплекса упражнений на развитие гибкости, повторение игры «Через холодный ручей». | Уметь выполнять стойку на лопатках, комплексы упражнений на развитие гибкости, соблюдать правила игры «Через холодный ручей». | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
| 24. | ***Снарядная гимнастика.***  Висы стоя и лежа; вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. | Уметь выполнять висы стоя и лежа; вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 25. | Подтягивание, в висе лежа согнувшись, то же из седа, ноги врозь, в висе на канате | Уметь выполнять Подтягивание, в висе лежа согнувшись, то же из седа, ноги врозь, в висе на канате | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
| 26. | Совершенствование техники упражнений в висах | Уметь выполнять упражнения в висах | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 27. | ***Упражнение на развитие равновесия***  Перешагивание и перескоки через набивные мячи, повороты на 900.. Комплекс упражнений на развитие равновесия. Подвижные игры «Салки в лесу», «Мышеловка». | Уметь выполнять перешагивание и перескоки через набивные мячи, повороты на 900., комплекс упражнений на развитие равновесия; соблюдать правила игр «Салки в лесу», «Мышеловка». | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | формирование познавательной активности |
| 28. | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Стойка на одной и на двух ногах с закрытыми глазами. Подвижная игра «Змейка». | Уметь выполнять стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьбу по гимнастической скамейке, повороты на 90º; стойку на одной и на двух ногах с закрытыми глазами; соблюдать правила игры «Змейка». | Объясняют себе свои наиболее заметные достижения | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Воспитание позитивных морально-волевых качеств |
| 29. | Совершенствование техники упражнений в равновесии | Уметь отрабатывать упражнения в равновесии | Объясняют себе свои наиболее заметные достижения | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Воспитание позитивных морально-волевых качеств |
| 30. | ***Лазание и перелазание***  Лазание по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Конники-спортсмены» | Уметь выполнять лазание по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; соблюдать правила игры «Конники-спортсмены» | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | Воспитание активности, самостоятельности, нравственно-волевых качеств |
| 31. | Совершенствование техники лазания по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, повторение игры «Конники-спортсмены» | Уметь выполнять лазание по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; соблюдать правила игры «Конники-спортсмены» | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание активности, самостоятельности |
| 32. | Перелезание через гимнастического коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Не урони мешочек». | Уметь выполнять перелезание через гимнастического коня; комплексы упражнений на развитие силовых способностей; соблюдать правила игры «Не урони мешочек». | Умеют применять правила делового сотрудничества | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют  при необходимости отстаивать точку зрения, аргументируя ее, подтверждая фактами | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 33. | Повторение упражнений в перелезании через гимнастического коня, повторение комплекс упражнений на развитие силовых способностей, игра «Не урони мешочек». | Уметь выполнять перелезание через гимнастического коня; комплексы упражнений на развитие силовых способностей; соблюдать правила игры «Не урони мешочек». | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 34. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания. Комплексы упражнений на развитие координации движений и силовых способностей. Подвижная игра «Посадка картофеля». | Уметь преодолевать полосу препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания; выполнять комплексы упражнений на развитие координации движений и силовых способностей; соблюдать правила игры «Посадка картофеля». | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 35. | ***Прикладная гимнастика***  Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. | Уметь выполнять гимнастическую полосу препятствий, эстафеты. | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности |
|  | **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ** |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Техника безопасности по лыжной подготовке. Подготовка лыжного инвентаря. Одежда лыжника. | Знать технику безопасности по лыжной подготовке | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс) | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | привитие интереса к самостоятельным занятиям физкультурой |
|  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** |  |  |  |  |  |  |
| 37. | Ступающий шаг. Передвижение на лыжах по дистанции 300 м в медленном темпе. | Уметь выполнять ступающий шаг; передвижение на лыжах по дистанции 300 м в медленном темпе. | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
| 38. | Совершенствование техники ступающего шага, передвижения на лыжах по дистанции 300 м в медленном темпе | Уметь выполнять ступающий шаг; передвижение на лыжах по дистанции 300 м в медленном темпе. | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 39. | Скользящий шаг. Передвижение на лыжах по дистанции 600м в медленном темпе. | Уметь выполнять скользящий шаг; передвижение на лыжах по дистанции 600м в медленном темпе. | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют принимать точку зрения дру­гого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности |
| 40. | Совершенствование техники скользящего шага, передвижения на лыжах по дистанции 600м в медленном темпе. | Уметь выполнять скользящий шаг; передвижение на лыжах по дистанции 600м в медленном темпе. | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 41. | Передвижение на лыжах по дистанции 1 км.  Игра «Снежный биатлон». | Уметь выполнять передвижение на лыжах по дистанции 1 км; знать правила игры «Снежный биатлон». | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | увеличение степени дисциплинированности, организованности,  привитие навыков нравственного воспитания, |
| 42. | Повороты переступанием. Игра: «Попади в снежный ком». | Уметь выполнять повороты переступанием; знать правила игры: «Попади в снежный ком». | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 43. | Совершенствование техники поворотов переступанием, повторение игры | Уметь выполнять повороты переступанием; знать правила игры: «Попади в снежный ком». | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Умеют  при необходимости отстаивать точку зрения, аргументируя ее, подтверждая фактами | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | увеличение степени дисциплинированности, организованности,  привитие навыков нравственного воспитания, |
| 44. | Подъём «лесенкой» Игра: «Салки со снежками» | Уметь выполнять подъём «лесенкой»; соблюдать правила игры: «Салки со снежками» | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют критично относиться к своему мнению | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | Воспитание чувства товарищества, взаимовыручки |
| 45. | Совершенствование техники подъёма «лесенкой», повторение игры | Уметь выполнять подъём «лесенкой»; соблюдать правила игры: «Салки со снежками» | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи |
| 46. | Спуск с пологого склона*.* Игра «Кто дальше скатится с горки?» | Уметь выполнять спуск с пологого склона*;* соблюдать правила игры «Кто дальше скатится с горки?» | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | развитие общественно – активной личности |
| 47. | Совершенствование техники спуска с пологого склона, повторение игры | Уметь выполнять спуск с пологого склона*;* соблюдать правила игры «Кто дальше скатится с горки?» | Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности |
| 48. | Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1км. | Уметь выполнять передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1км. | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют критично относиться к своему мнению | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи |
| 49. | Совершенствование техники передвижения на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1км. | Уметь выполнять передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1км. | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | Воспитание активности, самостоятельности |
| 50. | Подъём «ёлочкой» Лыжные эстафеты с этапом до 100м. | Уметь выполнять подъём «ёлочкой»; лыжные эстафеты с этапом до 100м. | Умеют применять правила делового сотрудничества | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями |
| 51. | Совершенствование техники выполнения подъёма «ёлочкой» , лыжных эстафет с этапом до 100м | Уметь выполнять подъём «ёлочкой»; лыжные эстафеты с этапом до 100м. | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Критично относятся к своему мне­нию | Определяют цели УД; работают по составленному плану | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 52. | Встречные эстафеты с этапом до 70м. Передвижение на лыжах со средней скоростью по дистанции 1 км. | Уметь выполнять встречные эстафеты с этапом до 70м; передвижение на лыжах со средней скоростью по дистанции 1 км. | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 53. | Совершенствование техники передвижения на лыжах со средней скоростью по дистанции 1 км, встречные эстафеты с этапом до 70м. | Уметь выполнять встречные эстафеты с этапом до 70м; передвижение на лыжах со средней скоростью по дистанции 1 км. | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | формирование познавательной активности |
| 54. | Игры на лыжах: « «Взятие города»; «Гонки с выбыванием». | Знать и соблюдать правила игр | Формировать умения оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Развитие устной коммуникации в различных изменяющихся жизненных ситуациях. | Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
|  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** |  |  |  |  |  |  |
| 55. | ***Игры на развитие скоростно-силовых способностей.***  Подвижные игры «Белые медведи», «Западня». | Знать и соблюдать правила игр | Формировать умения оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Развитие устной коммуникации в различных изменяющихся жизненных ситуациях. | Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 56. | Повторение игр «Белые медведи», «Западня». | Организовывать со сверстниками элементы соревнований | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | развитие общественно – активной личности |
| 57. | ***Игры на развитие ориентировки в пространстве, скоростно-силовых способностей.***  Игры «Самый меткий», «Космонавты». | Знать и соблюдать правила игр | Выражают положительное от­ношение к процессу познания | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | формирование познавательной активности |
| 58. | Повторение игр «Самый меткий», «Космонавты». | Знать и соблюдать правила игр | Умеют применять правила делового сотрудничества | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности. | создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся |
| 59. | Игры «Эстафета зверей», «Волк во рву». | Организовывать со сверстниками элементы соревнований | Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества. | Воспитание дисциплинированности и организованности |
| 60. | Повторение игр «Эстафета зверей», «Волк во рву». | Знать и соблюдать правила игр | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану. | Воспитание активности, самостоятельности |
| 61. | ***Игры с прыжками.***  Игра «Кузнечики» | Знать и соблюдать правила игр | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями |
| 62. | ***Игры с метанием на дальность и точность.***  Игры «Подвижная цель», «Быстро и точно». | Знать и соблюдать правила игр | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 63. | Повторение игр «Подвижная цель», «Быстро и точно». | Знать и соблюдать правила игр | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют отстаивать точку зрения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности |
| 64. | ***Подвижные игры на материале легкой атлетики***  «Встречная эстафета» (расстояние 10м – 20м). Равномерный бег 4 мин. | Уметь преодолевать трудности при выполнении встречных эстафет | Проявляют познавательный интерес к изучению предмета | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи | Определяют цели УД; работают по составленному плану | Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями |
| 65 | Развитие ловкости. Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Чай –чай выручай». | Знать и соблюдать правила игр | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда, |
| 66. | Повторение игр «Выше ноги от земли», «Чай –чай выручай» | Знать и соблюдать правила игр | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 67 | Повторение встречных эстафет | Знать и соблюдать правила игр | Умеют применять правила делового сотрудничества | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Критично относятся к своему мне­нию | Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации | воспитание самостоятельности учащихся, |
| 68. | Итоговое занятие | Уметь выполнять определенные задания | Умеют оценивать свою учебную деятельность | Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности | Умеют отстаивать точку зрения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности |
|  | Всего- 68 часов |  |  |  |  |  |  |

**7.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого**

**по учебному предмету «Адаптивная физкультура».**

В образовательном учреждении имеется спортивный зал, тренажёрный зал, соответствующий спортивное оборудование. **Спортивный инвентарь для гимнастики:** обруч пластмассовый, палка гимнастическая, перекладина навесная тренировочная, скакалка гимнастическая, бревно гимнастическое, козёл гимнастический, стенка гимнастическая, канат. **Спортивный инвентарь для легкой атлетики:** малые мячи для метания, эстафетные палочки, свисток судейский, секундомер. **Спортивный инвентарь для настольного тенниса:** набор настольного тенниса, стол для настольного тенниса. **Спортивный инвентарь для футбола:** ворота для мини – футбола, мяч футбольный. **Спортивный инвентарь для баскетбола:** мяч баскетбольный, щит тренировочный с фермой, кольцом, сеткой. **Спортивный инвентарь для волейбола:** мяч волейбольный, сетка волейбольная. **Прочие:** маты гимнастические, лыжи, барьеры. **Вспомогательное оборудование:** вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования

**8.Учебно – методический комплекс по предмету.**

1. Атлас физических упражнений для красоты издоровья /Уткин В. Л. Бондин В. И. – М.: Физкультура и спорт, 1990г.
2. Гимнастика / Микулич П. В., Орлов Л. П. – М.: Физкультура и спорт, 1959г.
3. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. Сборник статей и документов. – М.: Глобус, 2004.
4. Как воспитывать здорового ребенка / Алямовская В.Г. – М.: Профиздат, 1983.
5. Книга о здоровом образе жизни / Куценко Г. И. – М.: Профиздат, 1987г.
6. Курпан, Ю. И. Физкультура формирующая осанку / Ю. И. Курпан, Е. А. Талабум. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, П. А. Киселев, Г. Н. Попова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003.
8. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2008.
9. Настольная книга для учителя физической культуры / Г. И. Погодаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Популярная медицинская энциклопедия / Покровский В. И. –М: Медицина, 1991г.
11. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Борисова Е.Н. – М.: Глобус, 2009.
12. Фокин, Г. Ю. Уроки физкультуры в начальной школе: 1-4 классы: Пособие для учителей физкультуры / Г. Ю. Фокин. – М.: школьная пресса, 2003.

**9. Содержание мониторинга сформированности базовых учебных действий (знания, умения).**

**Мониторинг сформированности базовых учебных действий (знания, умения)** является составной частью общего мониторинга школы.

Система специального обучения детей в коррекционной школе не предусматривает освоение ими цензового образования, сопоставимого по уровню с нормально развивающимися сверстниками. Для этой категории детей она ориентирована на подготовку ребенка к самостоятельной и, насколько возможно, независимой жизни. Приоритетом образования детей с ОВЗ является социальная и трудовая подготовка, осуществляемая по специальным программам и специальными методами обучения. Разработанных и общепринятых критериев оценки знаний, учащихся с нарушением интеллекта нет.

**10. МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА».**

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием образовательной области – физической

культуры и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в жизни.

В целом оценка достижения обучающимися с нарушением интеллекта предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом.

**МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ 11 КЛАССА**

**ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

**Таблица овладения обучающимися программы «Физическая культура» в 11 классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.  уч - ся | КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | Баллы | | В | | С | | Н | | НФ | |
| нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения:

- Умение выполнять строевые команды и повороты переступанием.

- Умение выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики.

- Умение принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе.

- Умение выполнять метание малого мяча.

- Умение выполнять броски и ловлю больших мячей.

- Умение перепрыгивать через скакалку 4-5 раз.

- Умение выполнять прыжки в длину с места и с разбега.

- Умение сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

- Умение ударять мяч о пол поочеред­но правой и левой рукой.

- Умение передвигаться на лы­жах на расстояние 0,3—0,5 км.

- Умение выполнять поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.

Критерии:

1б. – отсутствие сформированных критериев;

2б. – слабо сформированные критерии;

3б. – неустойчиво сформированные критерии;

4б. – сформированные критерии;

5б. – самостоятельно использует полученные знания, умения, навыки в жизни.

Уровни оценивания:

Высокий (В) – 38 – 55 баллов;

Средний (С) – 19 – 37 баллов;

Низкий (Н) –18 баллов;

Несформированный – 17 и ниже.

**2.Таблица овладения обучающимися программой по предмету «Адаптивная физкультура» в 11классе.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Результаты анализа освоения программы | | | |
| высокий | средний | низкий | несформированный |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Кол.чел/% | Кол.чел/% | Кол.чел/% | Кол.чел/% | Кол.чел/% |