|  |  |
| --- | --- |
| 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 5 класса с нарушением интеллекта (вариант 2)

на 2024 – 2025 учебный год

Ответственный

за реализацию программы:

Лунина Н. В.,

учитель

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

от 28.08.2024г.

Протокол № 7

**Пояснительная записка.**

**Р**абочая программа по предмету адаптивная физкультура для 5 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 (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физкультура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) 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 5 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 (вариант 2) 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 учащегося 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 учащихся, 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** |
| 5 | 3 | 102 ч |

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

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» 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 трудоёмкий 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 Адаптивная физкультура.  
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 своё место в строю;

- знать правила поведения на занятиях;

- уметь выполнять движения, повороты и наклоны туловища;

- уметь ходить по гимнастиче­ской скамейке с предметом, на носках;

- уметь выполнять метание большого мяча двумя руками из-за голо­вы;

- уметь прыгать в обозначенный ориентир

**Достаточный уровень:**

**-** знать кто такой «направляющий» и «замыкающий»;

- знать, как выполняются команды «Равняйсь!», «Смирно!», «На вытянутые руки разомкнись!»;

- уметь лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек на высоту 12-15 рейки;

**-** уметь выполнять прыжки в длину и высоту с шага;

**-** уметьвыполнять бег с преодолением препятствий;

- уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом

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

**Основы знаний.**

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Лёгкая атлетика. Освоение навыков ходьбы:** ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову; ходь­ба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. **Освоение навыков бега:** бег на носках; бег на месте с высоким подниманием бед­ра; бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.). **Освоение навыков прыжков:** прыжки на одной ноге на месте, с продвижени­ем вперед, в стороны; прыжки в глубину с мягким приземлением; прыжки в длину и высоту с шага.

**Освоение навыков метания:** метание большого мяча двумя руками из-за голо­вы и снизу с места в стену; броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.

**Гимнастика.**

**Строевые упражнения:** построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»; перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем;

расчет по порядку.

**Общеразвивающие упражнения без предметов:** упражнения на дыхание, основные положения и движения рук, ног, туло­вища, головы, упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп, упражнения для укрепления мышц туловища.

**Упражнения с предметами:** упражнения с гимнастическими палками**, с** флажками**,** с малыми обручами, с малыми мячами.

**Лазание и перелезание:** лазанье по наклонной гимна­стической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным спо­собами, лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным спо­собами, ползание на четвереньках на полу по кругу с толканием впе­реди себя набивного мяча, в сторону и на скорость, подлезание под препятствие высотой 50—60 см», перелезание через пре­пятствие высотой до 70 см, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками — 20— 30 см). **Упражнения в равновесии: ходьба** по гимнастиче­ской скамейке с предметом (мяч, обруч), ходьба по гимнастической скамейке на носках с различны­ми движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами, ходьба по рейке гимнастической скамейки, ходьба по полу по начерченной линии, стойка на одной ноге, другая в сторону, впе­ред, назад с различным положением рук.

**Переноска грузов и передача предметов:** пере­дача большого мяча в колонне по одному сбоку назад и вперед; коллективная переноска гимнастических матов; переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках); переноска гимна­стических палок от 8 до 10 штук.

**Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движе­ний:** движение в колонне с из­менением направлений по ориентирам; построение в кругу на определенное место (по ориентирам); повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, на­черченным на гимнастической скамейке; прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зре­ния, шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами, изменение направления лазанья по определенным ориентирам; подбрасывание мяча вверх до определен­ного ориентира.

**Лыжная подготовка.**  Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Передвижение по лыжне без палок. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Передвижение на лы­жах 0,3 км (за урок). **Игра:** «Снежком по мячу». **Подвижные игры. Коррекционные игры:** «Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещенные движения». **Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг». **Игры с бегом:** «К своим флажкам», «Пятнашки маршем». **Игры с прыжками:** «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок». **Игры с бросанием, ловлей и метанием:** «Метко в цель», «Зор­кий глаз»

Линейные эстафеты

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Дата | Планируемые результаты | | | | | |
| Академические | Личностные | Базовые учебные действия | | | Воспитательная деятельность |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
|  | **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Значение утренней гимнастики в жизни человека. |  | Знать комплексы утренней гимнастики | 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. | ***Освоение навыков ходьбы*.**  Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову; ходь­ба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. |  | Уметь выполнять ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову; ходь­ба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. | 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. | Повторение упражнений в ходьбе |  | Уметь отрабатывать навыки ходьбы | 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. | ***Освоение навыков бега.***  Бег на носках; бег на месте с высоким подниманием бед­ра |  | Уметь выполнять бег на носках; бег на месте с высоким подниманием бед­ра | 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 преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.). |  | Уметь выполнять бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.). | 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. | Совершенствование техники бега с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.). |  |
| 7. | Закрепление техники бега с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.). |  | Уметь отрабатывать технику беговых упражнений | 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. | ***Освоение навыков прыжков.***  Прыжки на одной ноге на месте, с продвижени­ем вперед, в стороны. Прыжки в глубину с мягким приземлением |  | Уметь выполнять прыжки на одной ноге на месте, с продвижени­ем вперед, в стороны, прыжки в глубину с мягким приземлением | 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, |
| 9. | Совершенствование техники выполнения прыжков на одной ноге на месте, с продвижени­ем вперед, в стороны. Прыжки в глубину с мягким приземлением |  |  |
| 10. | Закрепление техники выполнения прыжков на одной ноге на месте, с продвижени­ем вперед, в стороны. Прыжки в глубину с мягким приземлением |  |
| 11. | Прыжки в длину и высоту с шага. |  | Уметь выполнять прыжки в длину и высоту с шага.  Уметь отрабатывать технику прыжковых упражнений | Выражают положительное от­ношение к процессу познания  Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения  Критично относятся к своему мне­нию | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем  Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | воспитание самостоятельности учащихся,  формирование познавательной активности |
| 12. | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину и высоту с шага |  |
| 13. | Закрепление техники выполнения прыжков в длину и высоту с шага |  |
| 14. | ***Освоение навыков метания*.**  Метание большого мяча двумя руками из-за голо­вы и снизу с места в стену |  | Уметь выполнять метание большого мяча двумя руками из-за голо­вы и снизу с места в стену | 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, |
| 15. | Совершенствование техники метания большого мяча двумя руками из-за голо­вы и снизу с места в стену |  | Уметь выполнять метание большого мяча двумя руками из-за голо­вы и снизу с места в стену | 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, |
| 16. | Закрепление техники метания большого мяча двумя руками из-за голо­вы и снизу с места в стену |  |
| 17. | Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. |  | Уметь выполнять броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.  Уметь отрабатывать технику метания | Выражают положительное от­ношение к процессу познания  Умеют применять правила делового сотрудничества | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой  Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта | Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств  её достижения  Критично относятся к своему мне­нию | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем  Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации | воспитание самостоятельности учащихся,  формирование познавательной активности |
| 18. | Совершенствование техники бросков набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. |  |
| 19. | Закрепление техники бросков набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. |  |
| 20. | ***Переноска грузов и передача предметов*.**  Переда­ча предметов над головой и между ног. |  | Уметь выполнять переда­чу большого мяча в колонне по одному над головой | 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. | Передача набивных мячей в колонне |  | Уметь выполнять передачу набивных мячей в колонне, шеренге. | 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 |
| 22. | Передача набивных мячей в шеренге |  | Уметь выполнять переноску гру­за по одному и несколько предметов. | 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 |
| 23. | Передача набивных мячей по кругу. |  | Уметь выполнять переноску трех набивных мячей весом до 5 кг различными спосо­бами | 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, |
| 24. | Повторение упражнений в переноске грузов и передаче предметов |  | Уметь выполнять упражнения в переноске грузов и передаче предметов | 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 |
|  | **ГИМНАСТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. | ***Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.***  Построение в шеренгу. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». |  | Уметь выполнять построение в шеренгу;  выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» | 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, |
| 26. | Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Расчет по порядку. |  | Уметь выполнять перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем, расчёт по порядку | 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 |
| 27. | Совершенствование техники перестроения из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Расчет по порядку |  |
| 28. | Закрепление техники перестроения из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Расчет по порядку |  |
| 29. | ОРУ без предметов. |  | Уметь выполнять ОРУ без предметов | 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, |
| 30. | ОРУ без предметов. Повторение строевых упражнений |  | Знать комплексы ОРУ без предметов, выполнять строевые упражнения | 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, |
| 31. | ***Упражнения с предметами. Лазанье и перелезание.***  Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по наклонной гимна­стической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименными спо­собами. |  | Уметь выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, лазание по наклонной гимна­стической скамейке (угол 20°) разноименными и одноименными способами. | 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, |
| 32. | Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическими палками. Лазание по наклонной гимна­стической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименными спо­собами. |  |
| 33. | Закрепление техники выполнения упражнений с гимнастическими палками. Лазание по наклонной гимна­стической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименными спо­собами. |  |
| 34. | Упражненияс флажками. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. |  | Уметь выполнять упражнения с флажками, лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами | 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 |
| 35. | Совершенствование техники выполнения лазания по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. Упражненияс флажками. |  |
| 36. | Закрепление техники выполнения лазания по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами. Упражненияс флажками. |  |
| 37. | Упражненияс малыми обручами. Ползание на четвереньках на полу по кругу с толканием впе­реди себя набивного мяча, в сторону и на скорость |  | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами, ползание на четвереньках на полу по кругу с толканием впе­реди себя набивного мяча, в сторону и на скорость | 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 |
| 38. | Совершенствование техники выполнения ползания на четвереньках на полу по кругу с толканием впе­реди себя набивного мяча, в сторону и на скорость Упражнения **с** малыми обручами. |  |  |
| 39. | Закрепление техники выполнения ползания на четвереньках на полу по кругу с толканием впе­реди себя набивного мяча, в сторону и на скорость Упражнения **с** малыми обручами. |  |
| 40. | Упражнения с малыми мячами. Подлезание под препятствие высотой 50—60 см , |  | Умения выполнять упражнения с малыми мячами, подлезание под препятствие высотой 50—60 см , | 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 |
| 41. | Повторение упражнений с малыми мячами. Подлезание под препятствие высотой 50—60 см |  |
| 42. | Упражнения в перелезание через пре­пятствие высотой до 70 см, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20— 30 см). |  | Уметь выполнять упражнения в перелезание через пре­пятствие высотой до 70 см, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20— 30 см). | 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, |
| 43. | Совершенствование упражнений в перелезание через пре­пятствие высотой до 70 см, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20— 30 см). |  |
| 44. | Закрепление упражнений в перелезание через пре­пятствие высотой до 70 см, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20— 30 см). |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | | |
| 45. | Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. |  | Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами | 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, |
| 46. | Передвижение по лыжне без палок. |  | Уметь выполнять  передвижение по лыжне без палок | 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, |
| 47. | Совершенствование техники передвижения по лыжне без палок |  | Технически правильно выполнять передвижение по лыжне без палок | 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, |
| 48. | Закрепление техники передвижения по лыжне без палок |  | Уметь отрабатывать технику передвижения по лыжне без палок | 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 |
| 49. | Передвижение на лыжах ступающим шагом. |  | Уметь выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом | 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 |
| 50. | Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. |  | Технически правильно выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом | 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, |
| 51. | Закрепление техники передвижения на лыжах ступающим шагом. |  | Уметь отрабатывать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. | 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 |
| 52. | Передвижение на лыжах скользящим шагом. |  | Уметь выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом. | 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 |
| 53. | Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. |  | Технически правильно выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом. | 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, |
| 54. | Закрепление техники передвижения на лыжах скользящим шагом |  | Уметь отрабатывать технику передвижения на лыжах скользящим шагом | 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, |
| 55. | Передвижение на лы­жах 0,3 км Игра: «Снежком по мячу». |  | Уметь выполнять передвижение на лы­жах 0,3 – 0,5 км, знать правила игры: «Снежком по мячу». | 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, |
| 56. | Совершенствование техники передвижения на лы­жах 0,3 км, повторение игры: «Снежком по мячу». |  | Уметь преодолевать трудности в прохождении дистанции на лыжах 0,3 – 0,5 км , соблюдать правила игры | 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, |
| 57. | Закрепление техники передвижения на лы­жах 0,3 км, повторение игры: «Снежком по мячу». |  | Уметь преодолевать трудности в прохождении дистанции на лыжах 0,3 – 0,5 км , соблюдать правила игры | 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 |
| 58. | ***Гимнастика***  ***Упражнения в равновесии.***  Ходьба по полу по начерченной линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, впе­ред, назад с различным положением рук. |  | Уметь выполнять ходьбу по полу по начерченной линии, стойку на одной ноге, другая в сторону, впе­ред, назад с различным положением рук | 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 |
| 59. | Ходьба по гимнастиче­ской скамейке с предметом (мяч, обруч). |  | Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч). | 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 |
| 60. | Повторение упражнений в ходьбе по гимнастиче­ской скамейке с предметом (мяч, обруч). |  |
| 61. | Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различны­ми движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами |  | Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке на носках с различны­ми движениями рук, ходьбу по гимнастической скамейке боком приставными шагами | 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 |
| 62. | Повторение упражнений в ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различны­ми движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами |  |
| 63. | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. |  | Уметь отрабатывать технику упражнений в равновесии, выполнять ходьбу по рейке гимнастической скамейки | 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 |
| 64. | Повторение упражнений в ходьбе по рейке гимнастической скамейки |  | Уметь отрабатывать технику упражнений в равновесии, выполнять ходьбу по рейке гимнастической скамейки | 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 |
| 65. | ***Игры с элементами ОРУ*.**  Игры:«Повторяй за мной», «Верёвочный круг» |  | 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 |
| 66. | Повторение игр: «Повторяй за мной», «Верёвочный круг» |  |
| 67. | ***Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движе­ний*.**  Движение в колонне с из­менением направлений по ориентирам; построение в кругу на определенное место (по ориентирам) |  | Уметь выполнять движение в колонне с из­менением направлений по ориентирам; построение в кругу на определенное место (по ориентирам) | 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 |
| 68. | Совершенствование техники выполнения движения в колонне с из­менением направлений по ориентирам; построение в кругу на определенное место (по ориентирам) |  |
| 69. | Закрепление техники выполнения движения в колонне с из­менением направлений по ориентирам; построение в кругу на определенное место (по ориентирам) |  | Уметь выполнять движение в колонне с из­менением направлений по ориентирам; построение в кругу на определенное место (по ориентирам) | 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 |
| 70. | Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, на­черченным на гимнастической скамейке |  | Уметь выполнять Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, на­черченным на гимнастической скамейке | 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 |
| 71. | Совершенствование техники выполнения поворотов к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, на­черченным на гимнастической скамейке |  |
| 72. | Закрепление техники выполнения поворотов к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, на­черченным на гимнастической скамейке |  |
| 73. | Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зре­ния; шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами |  | Уметь выполнять прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зре­ния; шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами, | 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 |
| 74. | Совершенствование техники прыжка в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зре­ния; шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами |  | Уметь выполнять прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зре­ния; шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами, | 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 |
| 75. | Закрепление техники прыжка в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зре­ния; шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами |  |
| 76. | Изменение направления лазания по опре­деленным ориентирам; подбрасывание мяча вверх до определен­ного ориентира. |  | Уметь выполнять изменение направления лазания по опре­деленным ориентирам, подбрасывание мяча вверх до определен­ного ориентира | 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 |
| 77. | Совершенствование техники выполнения в изменениях направления лазания по опре­деленным ориентирам; подбрасывание мяча вверх до определен­ного ориентира |  |
| 78. | Закрепление техники выполнения в изменениях направления лазания по опре­деленным ориентирам; подбрасывание мяча вверх до определен­ного ориентира |  |
| 79. | ***Коррекционные игры.***  Игра:«Товарищи командиры» |  |  | 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 |
| 80. | Повторение игры: «Товарищи командиры» |  |
| 81. | Игра: «Два сигнала» |  | Знать и соблюдать правила игр | 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 |
| 82. | Повторение игры: «Два сигнала» |  | Знать и соблюдать правила игр | 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 |
| 83. | Игра: «Запрещенные движения» |  | Знать и соблюдать правила игр | 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, |
| 84. | Повторение игры: «Запрещенные движения» |  |
|  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** |  |  |  |  |  |  |  |
| 85. | ***Игры с элементами общеразвивающих упражнений.***  Игра:«Шишки, желуди, орехи» |  | Знать и соблюдать правила игр | 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, |
| 86. | Игра: «Мяч соседу». |  | Знать и соблюдать правила игр | 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 |
| 87. | Повторение игр с элементами общеразвивающих упражнений. |  | 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 |
| 88. | ***Игры с бегом.***  Игра:«К своим флажкам» |  | 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 |
| 89. | Игра:«Пятнашки маршем». |  | 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 |
| 90. | Повторение игр с бегом |  | 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 |
| 91. | ***Игры с прыжками***  Игра:«Прыжки по полоскам» |  | 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 |
| 92. | Игра: «Точный прыжок». |  | 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 |
| 93. | Повторение игр с прыжками |  | 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 |
| 94. | ***Игры с бросанием, ловлей и метанием.*** Игра: «Метко в цель» |  | 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 |
| 95. | Игра: «Зор­кий глаз» |  | 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 | 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, |
| 96. | Повторение игр с бросанием, ловлей и метанием |  | 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, |
| 97. | Линейные эстафеты без предметов |  | Организовывать со сверстниками элементы соревнований | 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 |
| 98. | Повторение линейных эстафет без предметов |  |
| 99. | Линейные эстафеты с предметами |  | Знать и называть спортивный инвентарь, соблюдать технику безопасности | 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 |
| 100. | Повторение линейных эстафет с предметами |  | Уметь преодолевать трудности при выполнении линейных эстафет | 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, |
| 101. | Встречные эстафеты |  | Уметь преодолевать трудности при выполнении встречных эстафет | 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, |
| 102. | Повторение встречных эстафет |  |

**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 и здоровья / 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 специальной (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.

**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 5 КЛАССА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА».**

**Таблица овладения обучающимися программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 5 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 упражнения с гимнастическими палками.

– Умение выполнять упражнения с малыми обручами.

– Умения выполнять упражнения с малыми мячами.

– Умение выполнять движение в колонне с изменением направления по ориентирам.

– Умение передавать большой мяч в колонне.

– Умение выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра.

– Умение выполнять бег с преодолением простейших препятствий.

– Умение выполнять упражнения в лазании и перелазании.

– Умение выполнять упражнения в равновесии.

– Умение метать большой мяч двумя руками из-за голо­вы и снизу с места в стену.

– Умение выполнять прыжки в глубину с мягким приземлением, прыжки в длину и высоту с шага.

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 учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 5 классе.**

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