|  |  |
| --- | --- |
| 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 7 классов с нарушением интеллекта ( Вариант 2)**

**на 2024 – 2025 учебный год.**

Ответственный

за реализацию программы:

Волоскова Л.Б..,

учитель

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

от 28.08.2024г. Протокол № 7

Ульяновск,2024

**Пояснительная записка.**

Основания разработки рабочей программы:

-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 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 физической культуре (2 вариант) для 7 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 . 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 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 умственной и физической 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 умеренной умственной отсталостью 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** |
| 7 | 2 | 66 ч |

* 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 умственной отсталостью 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:**

**-** знатьстроевые команды;

- знать кто такой направляющий и замыкающий;

- знать правила поведения на занятиях;

- знать, как правильно дышать во время ходьбы и бега;

- уметь ходить с небольшим грузом на голове;

- уметь подбрасывать мяч вверх до определен­ного ориентира;

- уметь ходить шеренгой с открытыми и закрытыми гла­зами;

- уметь выполнять прыжки на одной ноге с продвижением вперед;

- уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом;

**Достаточный уровень:**

**-** знать что такое дистанция;

- знать, как оттолкнуться при соскоке с гимнастической скамейки, как приземлиться;

- знать положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков;

- знать содержание одной-двух изученных игр;

- уметь лазить по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными способами;

**-** уметь выполнять бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад;

**-** уметьвыполнять прыжки в длину с разбега без учета места отталки­вания;

- уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом;

- метать мяч с места одной рукой на дальность.

.

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

**Основы знаний.** Правила безопасности при занятиях физкультурой спортзале, на спортивной площадке. **Лёгкая атлетика. Освоение навыков ходьбы:** ходьба в медленном, среднем и быстром темпе; ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с дру­гими движениями, со сменой положений рук — вперед, вверх, **с** хлопками и т. д.; ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми гла­зами. **Освоение навыков бега:** медленный бег до 2 мин.; высокий старт, бег прямоли­нейный с параллельной постановкой стоп; быстрый бег на месте 5-8 с; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад; бег в чередовании с ходь­бой. **Освоение навыков прыжков:** прыжки с ноги на ногу; прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м; прыжки в длину с разбега без учета места отталки­вания; прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». **Освоение навыков метания:** метание с места правой и левой рукой малого мя­ча; метание мяча с места в цель.

**Гимнастика.**

**Строевые упражнения:** построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Класс, стой!»; повороты (направо, налево) под счёт, переступанием; перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем; перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки; расчет по порядку.

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

упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп; упражнения для укрепления мышц туловища.

**Упражнения с предметами:** упражнения с гимнастическими палками; упражнения с большими обручами; упражнения с большими мячами; упражнения с набивными мячами. **Лазанье и перелезание:** лазанье по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными способами, попеременно приставляя сначала руку, затем ногу (например, на­чиная правой ногой и левой рукой, правой ногой и правой рукой). Лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шага­ми. **Упражнения в равновесии:** равновесие на одной ноге со сменой положе­ния руки и другой ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону, нога в сторону, руки в стороны: нога назад, руки вверх. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с по­ла в приседе и с наклоном. **Переноска грузов и передача предметов:** переда­ча большого мяча в колонне по одному над головой; передача набивных мячей в колонне, шеренге; переноска гру­за по одному и несколько предметов; переноска трех набивных мячей весом до 5 кг различными способами. **Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движе­ний:** изменение направления лазанья по опре­деленным ориентирам; подбрасывание мяча вверх до определен­ного ориентира; выполнение исходных положений рук по словес­ной инструкции учителя; поднимание прямых рук вперед, в сто­роны до определенной высоты и воспроизведение упражнения без контроля зрения; перед шеренгой по очереди маршируют на месте 3 ученика: 1-й — 5 с, 2-й — 7 с, 3-й —9 с. Определить, кто из них маршировал дольше, кто меньше. Опре­деление интервалов времени (дольше, меньше). **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 – 0,5 км (за урок); **игра:** «Снежком по мячу». **Подвижные игры. Коррекционные игры**: «Музыкальные змейки», «Найти пред­мет». **Игра с элементами общеразвивающих упражнений:** «Фигуры», «Светофор». **Игры с бегом:** «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц». **Игры с прыжками:** «Волк во рву», «Два мороза». **Игры с бросанием, ловлей и метанием:** «Подвижная цель», «Обгони мяч». Линейные и встречные эстафеты.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Дата | Планируемые результаты | | | | | |
| Академические | Личностные | Базовые учебные действия | | | Воспитательная деятельность |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
|  | **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Правила безопасности при занятиях физкультурой спортзале, на спортивной площадке. | 1 | Знать правила безопасности при занятиях физкультурой спортзале, на спортивной площадке. | 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** | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2. | ***Освоение навыков ходьбы.***  Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе; ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с дру­гими движениями, со сменой положений рук — вперед, вверх, с хлопками и т. д.; ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми гла­зами. | 1 | Уметь выполнять ходьбу в медленном, среднем и быстром темпе; ходьбу с выполнением упражнений для рук в чередовании с дру­гими движениями, со сменой положений рук — вперед, вверх, с хлопками и т. д.; ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми гла­зами. | 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 | 1 | 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.***  Медленный бег до 2 мин.; высокий старт, бег прямоли­нейный с параллельной постановкой стоп. | 1 | Уметь выполнять медленный бег до 2 мин.; высокий старт, бег прямоли­нейный с параллельной постановкой стоп. | 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. | Быстрый бег на месте 5—8 с; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад; бег в чередовании с ходь­бой. | 1 | Уметь выполнять быстрый бег на месте 5—8 с; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад; бег в чередовании с ходь­бой | 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. | Повторение упражнений в беге | 1 | 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, |
| 7. | ***Освоение навыков прыжков*.**  Прыжки с ноги на ногу; прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м | 1 | Уметь выполнять прыжки с ноги на ногу; прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м | 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. | Прыжки в длину с разбега без учета места отталки­вания | 1 | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега без учета места отталки­вания | 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. | Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» | 1 | Уметь выполнять  прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» | 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. | ***Освоение навыков метания*.**  Метание с места правой и левой рукой малого мя­ча | 1 | Уметь выполнять метание с места правой и левой рукой малого мя­ча | 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. | Метание мяча с места в цель | 1 | Уметь выполнять метание мяча с места в цель | 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. | Повторение упражнений в метании | 1 | Уметь отрабатывать технику метания | 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. | ***Переноска грузов и передача предметов*.**  Переда­ча большого мяча в колонне по одному над головой | 1 | 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, |
| 14. | Передача набивных мячей в колонне, шеренге. | 1 | 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 |
| 15. | Переноска гру­за по одному и несколько предметов. | 1 | 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 |
| 16. | Переноска трех набивных мячей весом до 5 кг различными спосо­бами | 1 | 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, |
|  | **ГИМНАСТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. | ***Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.***  Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Класс, стой!». Повороты (направо, налево) под счёт, переступанием. | 1 | Уметь выполнять построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя;  выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Класс, стой!»;  повороты (направо, налево) под счёт, переступанием. | 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, |
| 18. | Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку | 1 | Уметь выполнять перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки, расчет 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 |
| 19. | ОРУ без предметов: упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; основные положения и движения рук, ног, туло­вища, головы; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп; | 1 | 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, |
| 20. | Упражнения для укрепления мышц туловища | 1 | Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц туловища | 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. | ***Упражнения с предметами****.* ***Лазание и перелезание*.**  Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными способами. | 1 | Уметь выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз 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, |
| 22. | Упражнения с большими обручами. Повторение лазания по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными способами. | 1 | Уметь выполнять упражнения с большими обручами, отрабатывать технику лазания по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными 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 |
| 23. | Упражнения с большими мячами. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шага­ми. | 1 | Уметь выполнять упражнения с большими мячами, лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шага­ми | 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 |
| 24. | Упражнения с набивными мячами. Повторение лазания по гимнастической стенке в стороны приставными шага­ми. | 1 | Умения выполнять упражнения с набивными мячами, отрабатывать технику лазания по гимнастической стенке в стороны приставными шага­ми. | 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 |
| 25. | ***Упражнения в равновесии*.**  Равновесие на одной ноге со сменой положе­ния руки и другой ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону, нога в сторону, руки в стороны: нога назад, руки вверх. | 1 | Уметь выполнять равновесие на одной ноге со сменой положе­ния руки и другой ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону, нога в сторону, руки в стороны: нога назад, руки вверх. | 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. | Совершенствование техники упражнений в равновесии | 1 | Технически правильно выполнять упражнения в равновесии | 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 |
| 27. | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с по­ла в приседе и с наклоном. | 1 | Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с доставанием предмета с по­ла в приседе и с наклоном. | 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 |
| 28. | Закрепление техники упражнений в равновесии | 1 | Технически правильно выполнять 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 |
| 29. | Повторение упражнений в равновесии | 1 | Уметь отрабатывать технику упражнений в равновесии | 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 |
| 30. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Фигуры», «Светофор». | 1 | 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 |
| 31. | Повторение игр с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | Знать и соблюдать правила игр | 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, |
|  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** |  |  |  |  |  |  |  |
| 32. | Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. | 1 | Уметь выполнять строевые упражнения с лыжами | 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, |
| 33. | Передвижение по лыжне без палок. | 1 | Уметь 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, |
| 34. | Совершенствование техники выполнения передвижения по лыжне без палок. | 1 | Технически правильно выполнять передвижение 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 |
| 35. | Закрепление техники выполнения передвижения по лыжне без палок | 1 | Уметь отрабатывать технику передвижения по лыжне без палок | 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 |
| 36. | Передвижение на лыжах ступающим шагом. | 1 | Уметь 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, |
| 37. | Совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах ступающим шагом. | 1 | Технически правильно выполнять передвижение 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 |
| 38. | Закрепление техники выполнения передвижения на лыжах ступающим шагом. | 1 | Уметь отрабатывать технику передвижения на лыжах ступающим 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 |
| 39. | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 | Уметь 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, |
| 40. | Совершенствование техники выполнения передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | Технически правильно выполнять передвижение 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, |
| 41. | Закрепление техники выполнения передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | Уметь отрабатывать технику передвижения на лыжах скользящим шагом | 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, |
| 42. | Передвижение на лы­жах 0,3 – 0,5 км Игра: «Снежком по мячу». | 1 | Уметь выполнять передвижение на лы­жах 0,3 – 0,5 км, знать правила игры: «Снежком по мячу». | 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, |
| 43. | Совершенствование техники выполнения передвижения на лы­жах 0,3 – 0,5 км, повторение игры | 1 | 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 |
| 44. | Закрепление техники выполнения передвижения на лы­жах 0,3 – 0,5 км, повторение игры | 1 | Уметь преодолевать трудности в прохождении дистанции на лыжах 0,3 – 0,5 км , соблюдать правила игры | 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 |
| 45. | ***Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движе­ний.***  Изменение направления лазания по опре­деленным ориентирам. Подбрасывание мяча вверх до определен­ного ориентира.  . | 1 | Уметь выполнять изменение направления лазания по опре­деленным ориентирам, подбрасывание мяча вверх до определен­ного ориентира | 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 |
| 46. | Выполнение исходных положений рук по словес­ной инструкции учителя. Поднимание прямых рук вперед, в сто­роны до определенной высоты и воспроизведение упражнения без контроля зрения | 1 | Умение выполнять исходные положения рук по словес­ной инструкции учителя, поднимание прямых рук вперед, в сто­роны до определенной высоты и воспроизведение упражнения без контроля зрения | 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 |
| 47. | Перед шеренгой по очереди маршируют на месте 3 ученика: 1-й - 5 с, 2-й - 7 с, 3-й -9 с. Определить, кто из них маршировал дольше, кто меньше. Опре­деление интервалов времени (дольше, меньше). | 1 | Умение выполнять маршировку на месте | 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 |
| 48. | Повторение упражнений для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движе­ний***.*** | 11 | Уметь отрабатывать упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движе­ний | 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 |
| 49. | Коррекционная игра: «Музыкальные змейки», | 1 | 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 |
| 50. | Коррекционная игра: «Найти пред­мет» | 1 | 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, |
| 51. | Повторение коррекционных игр | 1 | 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, |
|  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** |  |  |  |  |  |  |  |
| 52. | Игра с бегом: «Кто обгонит» | 1 | 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 |
| 53. | Игра с бегом: «Пустое место» | 1 | 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 |
| 54. | Игра с бегом: «Бездомный заяц». | 1 | 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 |
| 55. | Повторение игр с бегом | 1 | 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 |
| 56. | Игра с прыжками: «Волк во рву» | 1 | 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 |
| 57. | Игра с прыжками: «Два мороза». | 1 | 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 |
| 58. | Повторение игр с прыжками | 1 | 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 |
| 59. | Игра с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель» | 1 | 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 |
| 60. | Игра с бросанием, ловлей и метанием: «Обгони мяч». | 1 | 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 |
| 61. | Повторение игр с бросанием, ловлей, метанием | 1 | 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, |
| 62. | Коррекционная игра: «Музыкальные змейки» | 1 | 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. | Коррекционная игра: «Найти пред­мет». | 1 | 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, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | формирование познавательной активности |
| 64. | Повторение коррекционных игр | 1 | Организовывать со сверстниками элементы соревнований | 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 | Линейные эстафеты | 1 | 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, |
| 66. | Повторение линейных эстафет | 1 |
| 67. | Встречные эстафеты | 1 | Уметь преодолевать трудности при выполнении встречных эстафет | 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. | Повторение встречных эстафет | 1 |

**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.

1. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. Сборник статей и документов. – М.: Глобус, 2004.
2. Как воспитывать здорового ребенка / Алямовская В.Г. – М.: Профиздат, 1983.
3. Книга о здоровом образе жизни / Куценко Г. И. – М.: Профиздат, 1987г.
4. Курпан, Ю. И. Физкультура формирующая осанку / Ю. И. Курпан, Е. А. Талабум. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
5. 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.
6. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2008.
7. Настольная книга для учителя физической культуры / Г. И. Погодаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Популярная медицинская энциклопедия / Покровский В. И. –М: Медицина, 1991г.
9. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Борисова Е.Н. – М.: Глобус, 2009.
10. 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).**

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

Система специального обучения детей с нарушением интеллекта 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 различной степенью умственной отсталости нет.

**10. МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

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

**Предметные результаты**связаны с овладением обучающимисясодержанием 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 7 КЛАССА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА».**

**Таблица овладения обучающимися программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 7 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 ходьбу с небольшим грузом на голове.

– Умение выполнять лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз разноимёнными способами.

– Умение подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

– Умение выполнять подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.

– Умение выполнять ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

– Умение выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад.

– Умение выполнять прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.

– Умение выполнять прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания.

– Умение передвигаться на лыжах ступающим шагом.

– Умение передвигаться на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.

– Умение метать мяч одной рукой с места на дальность.

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.