

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

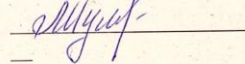
Министерство образование Тверской области

Муниципальное образование "Бологовский район" Тверской области

МБОУ Куженкинская ООШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



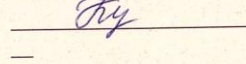
Л.Н.Шульгина

Приказ №1

от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



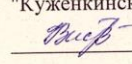
Н.И.Кукушкина

Приказ №1

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ
"Куженкинская ООШ"



Г.В.Висленева

Приказ №162 от «31»
августа 2023 г.



**Федеральная адаптированная
рабочая программа**

для обучающихся с ОВЗ

вариант 1.

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 классов

с.Куженкино 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образование Тверской области

Муниципальное образование "Бологовский район" Тверской области

МБОУ Куженкинская ООШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО	Зам. директора по УВР	И.о. директора МБОУ "Куженкинская ООШ"
_____	_____	_____
Л.Н.Шульгина	Н.И.Кукушкина	Г.В.Висленева
Приказ №1	Приказ №1	Приказ №162 от «31» августа 2023 г.
от «31» августа 2023 г.	от «31» августа 2023 г.	

**Федеральная адаптированная
рабочая программа**

для обучающихся с ОВЗ

вариант 1

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 классов

с.Куженкино 2023

Пояснительная записка

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ¹ (далее - Стандарт).

2. Содержание ФАООП УО представлено учебно-методической документацией (федеральный учебный план, федеральный календарный учебный график, федеральные рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, федеральная рабочая программа воспитания, федеральный календарный план воспитательной работы), определяющей единые для Российской Федерации базовые объем и содержание образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ².

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе глухим, слабослышающим и позднооглохшим, слепым, слабовидящим, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра.

Цель реализации ФАООП УО (вариант 1) образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации образовательной организацией АООП предусматривает решение следующих основных задач:

овладение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебной деятельностью, обеспечивающей формирование жизненных компетенций;

формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), в соответствии с принятыми в семье и обществе духовнонравственными и социокультурными ценностями;

достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;

выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих соревнований;

участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 5 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

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

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

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

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

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

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 5 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» в 5 классе отведено 2 часа в неделю.

Количество часов в год составляет 68 часов

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение учащимися 5 класса личностных результатов:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- способность к осмыслению картины мира, её временно – пространственной организации; - формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Программа обеспечивает достижение учащимися 5 класса базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, друга, одноклассника;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из – за парты и т.д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать своё рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо – родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, предъявленное на бумажных и электронных носителях);
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

К концу обучения в 5классе учащиеся должны знать:

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Значение физических упражнений для здоровья человека. Предупреждение травм во время занятий. Основные правила закаливания.

Легкая атлетика.

Ходьба в различном темпе. Бег до 2 минут медленный. Прыжки с ноги на ногу . Ходьба со сменой положения рук. Бег 30 м на скорость. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Чередование бега и ходьбы 100 м. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием

голени. Метание малого мяча. Повторный бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег в чередован с ходьбой на дистанции 100 м. Прыжки в длину с места. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Метание в даль.

Бег высокого старта 30м. Метание в цель. Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег,20м-ходьба. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

Гимнастика.

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Перелазание через предметы. Общеразвивающие упражнения с мячами. Упражнения для укрепления туловища. Упражнения для укрепления голеностопа. Общеразвивающие упражнения с обручами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Лазание с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание под препятствие. Общеразвивающие упражнения без предметов. Передача предметов. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения по ориентирам. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.

Лыжная подготовка.

Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж. Передвижение 500-1000м за урок.

Подъемы на лыжах ступающим шагом. Спуски со склона в основной стойке.

Скользкий шаг. Ускорения на отрезках 30-40м. Построение с лыжами. Повороты переступанием. Передвижение до 1000м за урок скользким шагом. Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж .Скользкий шаг. Лыжная эстафета. Подъемы «лесенкой».

Игры.

Коррекционные игры: «Собери картинку»; «Собери фигуру из брусков»; «Найди свою пару» (по жетону).

Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем»; «Точный прыжок»; «К своим флажкам»; «Заячий прыжок»; «Перелет птиц».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи»; «Самые сильные»; «Мяч соседу»; «Перетягивание».

Игры с бросанием, метанием и ловлей мяча: «Зоркий глаз»; «Попади в цель»; «Мяч среднему»; «Мяч в корзину».

Тематический план

Содержание	5 класс
Знание о физической культуре	1
Гимнастика и акробатика	12
Лёгкая атлетика	16
Спортивные игры	27
Лыжная подготовка	12
Итого:	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Примечания
		По плану	Фактич.	
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности			
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.			
3	Наблюдение за физическим развитием			
4	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 4 класса. Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. Эстафеты.			

5	<p>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</p> <p>Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Обучение технике низкого старта. Бег 60 м с низкого старта.</p> <p>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>			
6	<p>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</p> <p>Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Развитие скоростной выносливости: бег 300 м (д); бег 500 м (м) без учета времени.</p>			
7	<p>Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Совершенствование техники метания мяча с разбега.</p> <p>Развитие выносливости: бег 1000 м без учета времени.</p>			бег 1000 м без учета времени
8	<p>Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Совершенствование техники метания мяча с разбега.</p> <p>Развитие выносливости: бег до 1500 м без учета времени.</p>			
9	<p>Равномерный бег. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Метание мяча с разбега на результат.</p> <p>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>			Метание мяча с разбега на результат.
10	<p>Техника безопасности на уроках по спортивным играм.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.</p>			
11	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча в парах на месте. Ведение мяча.</p> <p>Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.</p>			Правила игры в баскетбол (упрощенные).
12	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.</p> <p>Медленный бег. ОРУ с мячами.</p>			

	Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.			
1 3	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр.			
1 4	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Бросок мяча с места. Штрафной бросок. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.			
1 5	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Бросок мяча с места. Штрафной бросок. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.			Бросок мяча с места.
1 6	Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойка игрока, перемещения. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. КДП: прыжок в длину с места. Итоги четверти.			КДП: прыжок в длину с места.

№ п / п	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Примечания
		по плану	фактически	
1 7	Режим дня. Организация и проведение самостоятельных занятий			
1 8	Упражнения утренней зарядки. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности			
1 9	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения утренней зарядки Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ без			

	предметов. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.			
2 0	Упражнения для профилактики нарушения осанки Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУбез предметов. Акробатика. Развитие гибкости.			
2 1	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца Перестроение из одной шеренги в три и обратно. ОРУбез предметов. Акробатика. Развитие гибкости и силовых качеств.			
2 2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. КДП: наклоны вперёд из положения сидя.			КДП: наклоны вперёд из положения сидя
2 3	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.			
2 4	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Подтягивание.			Подтягива ние.
2 5	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. КДП: бросок набивного мяча (1 кг)			КДП: бросок набивного мяча (1 кг)
2 6	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.			
2 7	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.			
2 8	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. КДП: прыжки через скакалку за 30сек.			КДП: прыжки через скакалку за 30сек.
2 9	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату - обучение. Развитие силовых качеств.			

30	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов акробатики – зачёт. КДП: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.			Акробатическая комбинация из 4-5 элементов акробатики –зачёт
31	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка			
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			

		По плану	фактически	примечание
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход - обучение.			
34	Попеременный двухшажный ход - обучение. Прохождение дистанции 1 км.			
35	Попеременный двухшажный ход - совершенствование. Прохождение отрезков на скорость.			
36	Попеременный двухшажный ход – проверка техники. Прохождение отрезков на скорость.			Попеременный двухшажный ход – проверка техники
37	Одновременный бесшажный ход - обучение. Спуск в высокой стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 2 км.			
38	Одновременный бесшажный ход - совершенствование. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1,5 км.			
39	Одновременный бесшажный ход – проверка техники. Спуск в низкой стойке. Подъем скользящим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 2 км.			Одновременный бесшажный ход – проверка

				техники
4 0	Одновременный одношажный ход - обучение. Прохождение дистанции 1 км на время.			Прохождение дистанции 1 км на время.
4 1	Одновременный одношажный ход - обучение. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1 км.			
4 2	Одновременный одношажный ход - совершенствование. Игры на лыжах. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 300 м на скорость.			
4 3	Одновременный одношажный ход - совершенствование. Спуски. Подъём «полуёлочкой» - обучение. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 300 м на скорость.			
4 4	Одновременный одношажный ход – проверка техники. Спуски. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием - обучение Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1,5 км.			Одновременный одношажный ход – проверка техники.
4 5	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км на время.			Прохождение дистанции 1 км на время.
4 6	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			
4 7	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.			
4 8	ТБ на уроках по спортивным играм. Прямая нижняя подача мяча			
4 9	Прямая нижняя подача мяча			
5 0	Приём и передача мяча снизу Приём и передача мяча сверху			
5 1	Приём и передача мяча снизу Приём и передача мяча сверху			

5 2	Технические действия с мячом			
5 3	Технические действия с мячом Игра в волейбол по упрощённым правилам			
5 4	Составление дневника по физической культуре Обводка мячом ориентиров			
5 5	ТБ на уроках по спортивным играм. Удар по мячу внутренней стороной стопы			
5 6	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы			
5 7	Ведение футбольного мяча «по прямой».			
5 8	Ведение футбольного мяча «по кругу»			
5 9	Ведение футбольного мяча «змейкой»			
6 0	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения.			
6 1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с низкого старта на результат.			Бег 60 м на результат.
6 2	Метание мяча с разбега – обучение. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м.			
6 3	Метание мяча с разбега на результат. Развитие скоростной выносливости: переменный бег до 500 м.			
6 4	Бег 1000м на результат.			
6 5	Бег 1500м на результат.			
6 6	Разучить полосу препятствий			
6 7	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			
6 8	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.