

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края комитет по образованию

Администрации муниципального округа

Чарышского района Алтайского края

МБОУ "Краснопартизанская СОШ"

РАССМОТРЕНО

ШМО

[Номер приказа] от «30__» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УР

Потапов С.А.
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Захаров Д.В.
Приказ №3 от «30» 08 2024
г.

АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для учащихся 7 класса

с РАС 8.3 вида

с. Красный Партизан 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная программа физического воспитания учащихся 7 классов (VIII вид) формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Общая характеристика программы.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Цель:

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Основопологающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область учебного плана МБОУ Краснопартизанская СОШ. Программа составлена для учащихся 7 класса и рассчитана на 102 часов, по 3 ч в неделю.

Срок реализации программы: 1 год (2024-2025).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег.

Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двушажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.

Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне

груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д.

Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с

различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

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

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м.

Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз.

Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;

- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. *Метание.* Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Результаты освоения учебного предмета.

Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Развитие двигательной активности;

Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 6 классе.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

Метод имитации.

Методы стимулирования интереса к учёбе.

Методы поощрения и порицания.

Методы контроля и самоконтроля.

Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой.

Межпредметные связи:

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Название раздела и темы урока	Кол-во часов	Из них		Коррекционная работа
			Сдача норматива	зачет	
Легкая атлетика 15 ч					
1.	Инструктаж Т/Б Развитие скоростных способностей.	1			Тренировка процессов возбуждения и торможения. Развитие внимания.
2.	Стартовый разгон	1			
3.	Высокий старт	1			Тренировка процессов возбуждения и торможения
4.	Высокий старт Бег со старта в гору	1			Тренировка процессов возбуждения и торможения
5.	Финальное усилие.	1	Метание мяча		Развитие координации движения
6.	Эстафеты.	1			Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
7.	Развитие скоростных способностей.	1			Развитие мелкой моторики
8.	Развитие скоростной выносливости	1	Прыжки в длину		Развитие мелкой моторики
9.	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	1			Развитие внимания, координации движения
10.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Челночный бег		Развитие координации движения
11.	Метание мяча на дальность.	1			Развитие координации движения
12.	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1		Бег 2000	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
13.	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	скакалка		Развитие внимания, координации движения
14.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1		6 мин	Развитие мелкой моторики, координации движения
15.	Прыжок в длину с разбега.	1			Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы..
16.	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.				
17.	Развитие выносливости.				

18.	Развитие выносливости. Смешанное передвижение				
19.	Развитие силовой выносливости				
20.	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.				
Спортивные игры баскетбол 20ч					
21.	Инструктаж Т/Б Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы..
22.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1			Развитие координации движения
23.	Ловля и передача мяча.	1			Развитие координации движения
24.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1			Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
25.	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа	1	Ведение мяча		Развитие процессов возбуждения и торможения.
26.	Ведение мяча	1			Развитие координации движения, мелкой моторики
27.	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1			Развитие координации движения, мелкой моторики
28.	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1			Развитие внимания, координации движения мелкой моторики, ловкости.
29.	Бросок мяча				Развитие координации движения мелкой моторики, ловкости.
30.	Броски мяча двумя руками от груди с места	1			Развитие координации движения мелкой моторики
31.	Тактика свободного нападения	1			Развитие координации движения мелкой моторики
32.	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1	Броски одной рукой		Развитие координации движения мелкой моторики
33.	Вырывание и выбивание мяча.	1			Развитие координации движения. мелкой моторики
34.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра				Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

35.	Нападение быстрым прорывом.	1		Штрафной бросок	Развитие внимания, координации движения.
36.	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1			Развитие внимания, координации движения.
37.	Взаимодействие двух игроков	1			Развитие внимания, координации движения.
38.	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1			Развитие внимания, координации движения.
39.	Игровые задания	1			Развитие внимания, координации движения.
40.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1			Развитие внимания, координации движения.
Гимнастика с элементами акробатики 5 ч					
41.	Инструктаж Т/Б СУ. Основы знаний	1			Развитие внимания, координации движения, равновесия выносливости.
42.	Акробатические упражнения	1	Подтягивание	Подтягивание	Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
43.	Акробатические упражнения Упражнения на пресс.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
44.	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку	1		Прыжки на скакалке	Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
45.	Упражнения в виси и упорах.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
Лыжная подготовка 18 ч					
46.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
47.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
48.	Зимние подвижные игры. Игра мини-футбол.	1			Развитие координации движения мелкой моторики
49.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания.
50.	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1		Прохождение дистанции 3,5 км.	Развитие внимания, координации движения, равновесия выносливости.

51.	Одновременный двухшажный ход.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
52.	Одновременный двухшажный ход. 2.Подъем «Елочкой»	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
53.	Одновременный, двухшажный ход. 2.Подъем «Елочкой»	1			Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
54.	Техника спусков, подъемов, торможений.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
55.	Торможение и поворот упором.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
56.	Зимние подвижные игры. Игра мини-футбол.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
57.	Одновременный бесшажный и двухшажный ход	1			Развитие координации движения мелкой моторики
58.	Одновременный бесшажный ход	1		Передвижения на лыжах без учёта времени 2км.	Развитие координации движения мелкой моторики внимания.
59.	Техника спусков	1			Развитие внимания, координации движения, равновесия выносливости.
60.	Торможение и поворот упором.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
Спортивные игры волейбол 19ч					
61.	Инструктаж Т/Б	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
62.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
63.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
64.	Прием и передача мяча.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
65.	Прием и передача мяча.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
66.	Передача мяча в стену в движении.	1		Нижняя прямая подача мяча.	Развитие координации движения мелкой моторики

67.	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания.
68.	Нижняя подача мяча.	1			Развитие внимания, координации движения, равновесия выносливости.
69.	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1		Верхняя передача мяча над собой.	Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
70.	Подвижная игра «Поддай и попади».	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
71.	Нападающий удар.	1			Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
72.	Нападающий удар.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
73.	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
74.	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
75.	Развитие координационных способностей.	1			Развитие координации движения мелкой моторики
76.	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания.
77.	Тактика игры.	1			Развитие внимания, координации движения, равновесия выносливости.
78.	Тактика свободного нападения.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
79.	Тактика игры. Учебная игра.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
Легкая атлетика 26 ч					
80.	Инструктаж Т/Б Преодоление препятствий	1			Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
81.	Бег с преодолением препятствий	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
82.	Развитие выносливости.	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости
83.	Переменный бег	1			Развитие, координации движения, равновесия, выносливости

84.	Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки.				Развитие координации движения мелкой моторики
85.	Кроссовая подготовка	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания.
86.	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания
87.	Развитие силовой выносливости	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания
88.	Гладкий бег	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания
89.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
90.	Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.	1			Развитие , координации движения, равновесия, внимания.
91.	Высокий старт	1			Развитие координации движения ,равновесия, внимания. Коррекция и развитие эмоционально –волевой сферы
92.	Высокий старт Бег со старта в гору	1			Развитие , координации движения, равновесия, внимания Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
93.	Финальное усилие.	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания
94.	Эстафеты.	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания
95.	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания
96.	Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.	1			Развитие координации движения мелкой моторики внимания
97.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Прыжки в длину с места.		Развитие координации движения мелкой моторики внимания
98.	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.	1	Челночный бег 3×10м.		Развитие координации движения мелкой моторики внимания
99.	Метание мяча на дальность.	1			Развитие , координации движения, равновесия, выносливости
100.	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	1			Развитие , координации движения, равновесия, внимания.

101.	Развитие силовых способностей и прыгучести	1			Развитие координации движения ,равновесия, внимания. Коррекция и развитие эмоционально –волевой сферы
102.	Прыжок в длину с разбега.	1		Бег 60м.	Развитие , координации движения, равновесия, внимания Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы
Итого:		102	Зачетов:	12	

Контрольно – измерительный материал

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44