ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.ВОЗРОЖДЕНИЕ» В С.БЛАГОДАТНОЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Руководитель МО\_\_\_\_\_ / /Протокол №\_\_\_\_ от«\_\_\_» \_\_\_\_ 2021г. | «Согласовано»Заместитель директора УВР \_\_\_\_\_\_/Пилюгина Г.В. /«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | «Утверждаю»\_\_\_\_Пузырникова С.А.Приказ № \_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Васильевой Ольги Николаевны , учителя физической культуры

Соответствие занимаемой должности

по курсу «Физическая культура» , 5 класс ОВЗ 8 вид

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № \_1\_\_\_\_\_\_\_\_ от

« » августа 2021г.

2021- 2022 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г. Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ МОиН № 1897 от 17 декабря 2010, зарегистрирован в Минюсте России 01 .02. 2011, регистрационный № 19644 );
3. Приказа Министерства Просвещения РФ от 28.08.2020 № 422 «Об утверждении  порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. СП 2.4.3648-20 ««Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» зарегистрирован в Минюсте 18.12.2020 г №61573;
5. нормативные правовые акты министерства образования Саратовской области, регламентирующие деятельность образовательных учреждений региона;
6. -Учебного плана МОУ «СОШ п.Возрождение»

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

―коррекция нарушений физического развития;

―формирование двигательных умений и навыков;

―развитие двигательных способностей в процессе обучения;

―укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; ―раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

―формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

―формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

―поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

―формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

―воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

―воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно

– практической и познавательной деятельности.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 5 классе 102 часа (3 часа в неделю, 34 рабочие недели).

**Личностные и предметные результаты**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

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

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

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявлениедоброжелательности,эмоционально-нравственнойотзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

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

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

***Минимальный уровень:***

* представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
* осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
* выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
* составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
* представление о закаливании организма;
* знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
* выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
* участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
* знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

**Достаточный уровень:**

* знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
* самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
* составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
* планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
* самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
* применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
* подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
* самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

**Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

―беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

―выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

―выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; ―самостоятельное выполнение упражнений;

―занятия в тренирующем режиме;

―развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетомзнаний структурыдефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфическихнарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу вконтакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать 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 сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать 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.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

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

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи 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, булавы, 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.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполненииупражнений 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.

**Лыжную подготовку** в условиях специальной (коррекционной) школы VIII видарекомендуется проводить при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами 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. Если климатические условия не позволяют в этот день заниматься лыжами, эквивалентами должны стать гимнастика и легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры».** В него включеныподвижные 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 нарушениями интеллекта основной формой организации занятийпо физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так жекак 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 сложнойструктурой 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. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

**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, пролезаниев 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 кругу, 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 флажковдруг 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 висе 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, исключающих 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;

• лазать по канату способом в три приема.

**Легкая атлетика**

Теоретические сведения

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

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. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», 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.

**Лыжная подготовка**

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны уметь:

• правильно смазать лыжи;

• координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;

• проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;

• преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

**Подвижные игры**

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

**Спортивные игры**

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

• принимать стойку волейболиста;

• перемещаться в стойке вправо, влево, назад;

• выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

***Баскетбол***

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

• выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

***Настольный теннис***

Теоретические сведения

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• разновидности ударов.

Учащиеся должны уметь:

• выполнять удар.

Хоккей на полу

(дополнительный материал)

Теоретические сведения

Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал

Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• общие сведения об игре.

Учащиеся должны уметь:

• владеть клюшкой;

• водить шайбу.

**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.

**Учебно-методические комплекты.**

Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха

Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

М.Я.Виленкский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http: www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\_Fiz-ra\_5-7kl/index.httl

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическоепособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: httl://www.prosv.ru/ebooks/Lah\_Fiz-ra\_10-11/index.httl

В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)

Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)

Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»,**

**5 класс ФГОС УО по В.В. Воронковой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные** **упражнения** | **Девочки** | **Мальчики** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 м (сек) | 5,8 | 6,2 | 6,5 | 5,7 | 6,1 | 6,4 |
| Челночный бег 3 по 10 м (сек) | 10,9 | 11,3 | 12,7 | 10,6 | 10,2 | 11,6 |
| Бег 60 м (сек) | 11.7 | 12,6 | 13,2 | 11,5 | 12,4 | 13,5 |
| Бег 300 м (мин., сек) | 1,26 | 1.35 | 1,40 | 1,22 | 1,32 | 1,47 |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 150 | 144 | 170 | 160 | 155 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз) | 80 | 71 | 60 | 70 | 61 | 50 |
| Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек | 22 | 18 | 16 | 24 | 21 | 17 |
| Наклон туловища вперед из положения сед (см) | 10 | 6 | 3 | 8 | 5 | 2 |

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическая культура ФГОС , 5 класс по программе В.В. Воронкова**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Раздел программы | Часы |
|  |  |  |
|
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |
| 2 | Способы физ. деятельности (самостоятельная деятельность) | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование |  |
|  | 3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока |
|  | 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: |  |
|  | * Гимнастика с элементами акробатики
 | 20 |
|  | * Легкая атлетика
 | 24 |
|  | * Лыжная подготовка
 | 12 |
|  | Спортивные игры: | 40 |
|  | * Волейбол
 | 15 |
|  | * Футбол
 | 5 |
|  | * Баскетбол
 | 15 |
|  | * Пионербол
 | 5 |
|  | **Итого:** | **102** |

**Календарно – тематическое планирование**

**составлено с учетом Программы воспитания и Плана воспитательной работы основного общего образования филиала МОУ «СОШ п.Возрождение» в селе Благодатное в 5 классе вид 8.1 .**

**Физическая культура. Базовый уровень.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Модуль «Школьный урок»** | **Кол-во** **часов** | **Форма организации**  | **дата** |
| **план** | **факт** |
| 1 | Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие» |  | 1 | Урок открытия нового знания | 3.09.21 |  |
| 2 | Техника спринтерского бега. Правила старта. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 3.09.21 |  |
| 3 | Правила бега в парах. Бег с ускорением на 30 и 60 м. |  | 1 | Урок рефлексии | 6.09.21 |  |
| 4 | Знания о ФК:Олимпийские игры древности. |  | 1 | Урок открытия нового знания | 10.09.21 |  |
| 5 | Правила равномерного бега. Бег на 300 и 500 м. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 10.09.21 |  |
| 6 | Техника челночного бега 3 по 10 мТесты ОФП:подъем спины из положения лежа за 30 сек. |  | 1 | Урок развивающего контроля | 13.09.21 |  |
| 7 | Знания о ФК:Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. |  | 1 | Урок открытия нового знания | 17.09.21 |  |
| 8 | Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 17.09.21 |  |
| 9 | Техника встречной эстафеты.  |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 20 09.21 |  |
| 10 | Техника круговой эстафеты на 200 м. |  | 1 | Урок открытия нового знания | 24.09.21 |  |
| 11 | Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции.  |  | 1 | Урок развивающего контроля | 24.09.21 |  |
| 12 | Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции. |  | 1 | Урок развивающего контроля | 27.09.21 |  |
| 13 | Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции. | Всероссийский урок ОБЖ | 1 | Урок развивающего контроля | 1.10.21 |  |
| 14 | Развитие выносливости. Равномерный бег на средние дистанции. |  | 1 | Урок развивающего контроля | 1.10.21 |  |
| 15 | Футбол. Т.Б. на уроках спортивных игр.Техника остановки и передачи мяча стопой |  | 1 | Урок рефлексии | 4.10.21 |  |
| 16 | Овладение техникой владения мячом. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 8.10.21 |  |
| 17 | Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. |  |  | Урок общеметодологической направленности | 8.10.21 |  |
| 18 | Техника индивидуальных действий в игре: ведение, остановки, передачи, удар по мячу.  |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 18.10.2122.10.21 |  |
| 19 | Техника приемов игры: владения мячом. |  | 1 | Урок развивающего контроля |
| 20 | Т.Б. на уроке гимнастики. Правила построения. Комплекс упражнений на равновесие.  |  | 1 | Урок открытия нового знания | 22.10.21 |  |
| 21 | Строевые упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.  |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 25.10.21 |  |
| 22 | Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом» |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 29.10.21 |  |
| 23 | Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом» |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 29.10.21 |  |
| 24 | Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом» |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 1.11.21 |  |
| 25 | Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом» |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 5.11.21 |  |
| 26 | Техника способов лазания по канату. П/игра: «Наперегонки с мячом» |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 5.11.21 |  |
| 27 | Знания о ФК: Из истории гимнастики. Выдающиеся спортсмены. |  | 1 | Урок открытия нового знания | 8.11.21 |  |
| 28 | Упражнения в равновесии и на ориентировку в пространстве. Ходьба по бревну |  | 1 | Урок рефлексии | 12.11.21 |  |
| 29 | Акробатика: кувырок вперед.  |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 12.11.21 |  |
| 30 | Акробатика: кувырок назад. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 15.11.21 |  |
| 31 | Акробатические соединения |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 19.11.21 |  |
| 32 | Акробатические соединения |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 19.11.21 |  |
| 33 | Акробатические соединения |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 29.11.21 |  |
| 34 | Комплекс упражнений со скакалкой. Вис на согнутых руках: подтягивание |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 3.12.21 |  |
| 35 | Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Техника вис в упоре: ходьба на руках. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 3.12.21 |  |
| 36 | Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: разбег и вскок на снаряд. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 6.12.21 |  |
| 37 | Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги». |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 10.12.21 |  |
| 38 | Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги». |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 10.12.21 |  |
| 39 | Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги». |  | 1 | Урок развивающего контроля | 13.12.21 |  |
| 40 | Пионербол . техника и тактика игры |  | 1 | Урок открытия нового знания | 17.12.21 |  |
| 41 | Игра по правилам. Техника нападения. |  | 1 | Урок открытия нового знания | 17.12.21 |  |
| 42 | Игра по правилам. Техника защиты. |  | 1 | Урок открытия нового знания | 20.12.21 |  |
| 43 | Игра в пионербол по правилам |  | 1 | Урок открытия нового знания | 24.12.21 |  |
| 44 | Игра в пионербол по правилам |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 24.12.21 |  |
| 46 | Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча. |  | 1 | Урок открытия нового знания | 27.12.21 |  |
| 47 | Стойка баскетболиста и ведение мяча. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 10.01.22 |  |
| 48 | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.Развитие координационных способностей. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 14.01.22 |  |
| 49 | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.Развитие координационных способностей |  | 1 | Урок общеметодологической направленности  | 14.01.22 |  |
| 50 | Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу. |  | 1 | Урок открытия нового знания | 17.01.22 |  |
| 51 | Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 21.01.22 |  |
| 52 | Техника остановки в два шага. Бросок по кольцу с разный точек площадки |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 21.01.22 |  |
| 53 | Двухочковые броски. Ведение, ловля и передачи мяча. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 24.01.22 |  |
| 54 | Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.Правила подбора лыж и лыжных палок. |  | 1 | Урок открытия нового знания | 28.01.22 |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 28.01.22 |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 31.01.22 |  |
| 57 | Знания о ФК:Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр. |  | 1 | Урок открытия нового знания | 4.02.22 |  |
| 58 | Скользящий шаг.Поворот переступанием и прыжком. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 4.02.22 |  |
| 59 | Попеременный двухшажный ход.Развитие выносливости. | День Российской науки | 1 | Урок общеметодологической направленности | 7.02.22 |  |
| 60 | Правила безопасного падения на лыжах.Одновременный бесшажный ход. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 11.02.22 |  |
| 61 | Одновременный двухшажный ход.Развитие выносливости.Зимние виды спорта. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 1102.22 |  |
| 62 | Способы ФД:«Проведение комплекса утренней зарядки»  |  | 1 | Урок открытия нового знания | 14.02.22 |  |
| 63 | Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 18.02.22 |  |
| 64 | Техника круговая эстафеты на 500 м. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 18.02.22 |  |
| 65 | Одновременный двухшажный ход.Лыжные гонки на 500 м |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 28.02.22 |  |
| 66 | Торможение и поворот «упором» |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 4.03.22 |  |
| 67 | Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка» |  | 1 | Урок развивающего контроля | 4.03.22 |  |
| 68 | Двухочковые броски. Ведение, ловля и передачи мяча. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 7.03.22 |  |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении.Развитие координационных способностей. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 11.03.22 |  |
| 70 | Трёхочковые броски. Игра по упрощенным правилам |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 11.03.22 |  |
| 71 | Трёхочковые броски. Игра по упрощенным правилам |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 14.03.22 |  |
| 72 | Трёхочковые броски. Игра по упрощенным правилам |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 18.03.22 |  |
| 73 | Бросок мяча в кольцо.Ведение мяча в перемещении. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 18.03.22 |  |
| 74 | Бросок мяча в кольцо.Ведение мяча в перемещении. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 21.03.22 |  |
| 75 | Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола.Передача мяча сверху двумя руками |  | 1 | Урок открытия нового знания | 25.03.22 |  |
| 76 | Волейбол. Расстановка игроков. Правила перехода по площадке. Передачи мяча. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 25.03.22 |  |
| 77 | Расстановка игроков. Передачи мяча. Нижняя прямая подача |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 28.03.22 |  |
| 78 | Передачи мяча. Нижняя прямая подача |  | 1 | Урок открытия нового знания | 28.03.22 |  |
| 79 | Передачи мяча. Нижняя прямая подача |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 1.04.22 |  |
| 80 | Передачи мяча. Нижняя прямая подача |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 1.04.22 |  |
| 81 | Передачи мяча. Верхняя прямая подача |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 11.04.22 |  |
| 82 | Правила трех шагов и передачи мяча на площадке. |  | 1 | Урок открытия нового знания | 15.04.22 |  |
| 83 | Правила трех шагов и передачи мяча на площадке. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 15.04.22 |  |
| 84 | Выполнение упражнений на овладение мячом и правилами игры. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 18.04.22 |  |
| 85 | Выполнение упражнений на овладение мячом и правилами игры. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 22.04.22 |  |
| 86 | Выполнение упражнений на овладение мячом и правилами игры. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 22.04.22 |  |
| 87 | Выполнение упражнений на овладение мячом и правилами игры. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 25.04.22 |  |
| 88 | Правила игры у сетки. Подача мяча. |  | 1 | Урок открытия нового знания | 29.04.22 |  |
| 89 | Правила игры у сетки. Подача мяча. |  | 1 | Урок открытия нового знания | 29.04.22 |  |
| 90 | Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 30 м.  |  | 1 | Урок открытия нового знания | 2.05.22 |  |
| 91 | Бег 60 м. |  | 1 | Урок развивающего контроля | 6.05.22 |  |
| 92 | Прыжки в длину с места. Равномерный бег до 1000м |  | 1 | Урок развивающего контроля | 6.02.22 |  |
| 93 | Бег 100 м. Прыжки через скакалку. |  | 1 | Урок развивающего контроля | 9.05.22 |  |
| 94 | Челночный бег 3 по 10 м. Игра в футбол. |  | 1 | Урок развивающего контроля | 13.05.22 |  |
| 95 | Техника метания малого мяча в цель и на дальность. |  | 1 | Урок открытия нового знания | 13.05.22 |  |
| 96 | Метание с разбега на дальность. |  | 1 | Урок развивающего контроля | 16.05.22 |  |
| 97 | Способы ФД:«Проведение комплекса упражнений на быстроту и силу» |  | 1 | Урок открытия нового знания | 20.05.22 |  |
| 98 | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 20.05.22 |  |
| 99 | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости. |  | 1 | Урок развивающего контроля | 23.05.22 |  |
| 100 | Техника метания малого мяча в цель и на дальность. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 27.05.22 |  |
| 101 | Техника круговой эстафеты на 300 м. |  | 1 | Урок открытия нового знания | 27.05.22 |  |
| 102 | Техника спортивной ходьбы. |  | 1 | Урок общеметодологической направленности | 30.05.22 |  |

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся**

**С легкой умственной отсталостью**

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического по­ражения центральной нервной системы (ЦНС).Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (сла­бостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием ус­ло­в­ных связей, тугоподвижностью нервных про­цессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза.

В структуре психики такого ребенка в пер­вую очередь отмечается недораз­витие познавательных интересов и снижение по­зна­вательной активности, что обусловлено замедленностью темпа пси­хи­че­с­ких процессов, их слабой под­вижностью и переключаемостью. При ум­с­т­ве­нной отсталости стра­дают не только высшие психические функции, но и эмо­ции, воля, поведение, физическое развитие, хотя на­и­бо­лее нарушенным является мы­шление, и прежде всего, способность к от­влечению и обобщению.

От­но­си­тель­но сохранной у обу­чающихся с ум­с­т­ве­н­ной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­я­ми) оказывается чувственная ступень по­зна­ния ― ощущение и восприятие. Но и в этих по­знавательных процессах ска­зывается де­фи­цитарность: не­то­ч­ность и сла­бость дифференцировки зри­тель­ных, слуховых, ки­не­с­те­ти­ческих, та­ктильных, обоня­тель­ных и вкусовых ощу­щений приводят к затруднению аде­ква­тности ориентировки детей с ум­с­т­ве­н­ной от­с­та­ло­стью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей сре­де. На­ру­ше­ние объема и те­мпа во­с­п­ри­я­тия, не­до­статочная его диф­фе­ре­н­ци­ровка, не могут не ока­зы­вать от­ри­ца­тель­ного влияния на весь ход развития ре­бенка с умственной отсталостью (интеллектуаль­ны­ми нарушениями). Од­на­ко особая организация учебной и вне­урочной ра­бо­ты, осно­ва­н­ной на использовании пра­ктической деятельности; проведение специальных кор­ре­к­ци­он­ных занятий не только по­вышают ка­че­ство ощущений и восприятий, но и ока­зы­вают по­ло­жи­тельное влияние на раз­витие интеллектуальной сферы, в частности ов­ла­де­ние отдельны­ми мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интелле­к­туальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, ос­но­ву которого составляют такие операции, как анализ, си­нтез, сравнение, обо­б­щение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым ря­дом сво­е­об­ра­з­ных черт, про­яв­ля­ю­щи­хся в трудностях установления отношений между ча­с­тя­ми предмета, вы­де­ле­нии его существенных признаков и дифференциации их от не­су­ще­с­т­ве­н­ных, нахо­ж­дении и сравнении предметов по признакам схо­дства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-дей­с­т­венного, наглядно-образного и сло­весно-ло­гического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ниями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это вы­ра­жа­ет­ся в слабости обобщения, труд­но­с­тях понимания смысла явления или факта. Обу­ча­ю­щи­м­ся присуща сни­же­н­ная активность мыслительных про­це­с­сов и слабая регулирующая роль мы­ш­ления: зачастую, они начинают вы­по­л­нять работу, не до­слушав инструкции, не поняв це­ли задания, не имея внут­ре­н­него плана действия. Однако при осо­бой организации уче­б­ной дея­тель­нос­ти, направленной на обучение школь­ников с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) поль­зо­ва­нию рациональными и целенаправленными способами выполнения за­да­ния, оказывается возможным в той или иной степени ско­р­ри­ги­ро­вать недо­с­та­тки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и при­е­мов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обу­че­ния, по­зволяет ока­зы­вать влияние на развитие различных видов мышления обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ниями), в том числе и словесно-логи­чес­ко­го.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала нера­з­рывно свя­заны с особеннос­тями их **памяти**. Запоми­нание, сохранение и во­с­произведение по­лу­че­нной информации обучающимися с умственной отста­лостью (ин­те­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ниями) также отличается целым рядом спе­ци­фических особенностей: они луч­ше за­по­ми­нают внешние, иногда слу­чай­ные, зрительно воспринимаемые при­знаки, при этом, труд­нее осознаются и запоминаются внутренние ло­ги­че­с­кие связи; позже, чем у нормаль­ных свер­стников, формируется про­из­воль­ное запоминание, которое требует мно­го­к­ратных по­вторений. Менее раз­ви­тым оказывается логическое опо­с­ре­до­ва­н­ное запоминание, хотя ме­ха­ни­че­с­кая память может быть сформирована на бо­лее высоком уровне. Недостатки па­мя­ти обучающихся с умственной от­с­та­ло­стью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) про­яв­ля­ются не столько в тру­дно­стях получения и сохранения информации, сколько ее воспро­из­ве­де­ния: вслед­ствие трудностей установления логических отношений полученная ин­фо­р­мация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством ис­ка­жений; при этом наи­большие трудности вызывает воспроизведение сло­вес­но­го материала. Ис­поль­зо­ва­ние различных дополнительных средств и при­е­мов в процессе коррекционно-раз­ви­ва­ю­ще­го обучения (иллюстративной, си­м­во­лической наглядности; различных вариантов пла­нов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение ка­че­с­т­ва вос­про­из­ве­дения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что спе­ци­фи­ка мнемической деятельности во многом определяется структурой де­фе­к­та каждого ре­бе­нка с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ни­ями). В связи с этим учет осо­бенностей обу­ча­ю­щих­ся с умственной от­с­та­ло­с­тью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классифика­ции М. С. Певзнер) по­зво­ля­ет более успешно использовать потенциал развития их мнемической де­я­тель­ности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной от­сталостью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания,** которое от­личается сужением объе­ма, малой устойчивостью, трудностями его распределения, за­ме­д­ле­н­нос­тью переключения. В значительной степени нарушено произвольное вни­ма­ние, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление тру­дностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в про­це­с­се обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо од­ном объекте или виде деятельности. Од­на­ко, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание мо­жет определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованно­го обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улу­чшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вмес­те с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нор­мы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представле­ния** и **во­об­ра­жение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (инте­л­ле­к­туальными на­ру­ше­ни­ями) свой­ственна недифференцированоость, фрагментарность, уподобление об­ра­зов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного ма­те­риала. Во­об­ра­же­ние как один из наиболее сложных процессов отли­чается значительной не­с­фо­р­ми­ро­ва­н­нос­тью, что выражается в его примитивности, не­точности и схематичности. Однако, на­чи­ная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится це­ле­направленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего ― пред­ставлений об окружающей действительности.

У школьников с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) от­ме­ча­ются недостатки в раз­ви­тии **речевой деятельности**, физиологической осно­вой которых яв­ляется на­рушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фо­не­ти­че­с­кой, лексической, грам­ма­тической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Не­до­с­та­т­ки речевой де­я­тель­но­­сти этой ка­тегории обучающихся на­прямую связаны с нарушением аб­­с­т­ра­к­тно-ло­ги­че­с­кого мышления. Однако в по­в­се­д­­­не­в­ной пра­ктике такие дети спо­собны поддержать бе­се­ду на темы, бли­з­кие их ли­ч­но­му опы­ту, ис­поль­­зуя при этом не­сло­жные конструкции пред­ло­же­­ний. Проведение си­с­те­ма­ти­че­с­кой коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение пред­ста­влений об окружающей действительности, создает положи­тельные условия для ов­ла­де­ния обучающимися различными языковыми сред­ствами. Это находит свое выражение в уве­личении объема и изменении ка­чества словарного запаса, овладении различными конструкциями пре­д­ло­же­ний, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных вы­с­ка­­зы­ва­ний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сло­ж­ной фор­мой речи ― письменной.

**Моторная** сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (инте­л­ле­к­ту­аль­ны­ми на­ру­ше­ниями), как пра­вило, имеет несколько нарушений. Нарушения в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и во времени; неумение выполнять ритмичные движения (сбиваются в шаге при ведении мяча), низкий уровень дифференцирования мышечных усилий, низкий уровень развития функции равновесия (теряют равновесие при выполнении упражнения в движении и закрытыми глазами), дискоординация движений.

Нарушения при ходьбе: сутулость, дискоординация движений рук и ног; шарканье ногами; неритмичность движений; постоянные отклонения от пути по прямой; неодинаковая длина шагов; неодинаковые амплитуды при взмахах руками; носки ног обращены вовнутрь; носки ног обращены наружу; постоянные отклонения туловища от вертикальной оси; ходьба на прямых или полусогнутых ногах, вразвалку; голова при ходьбе опущена вниз или наклонена набок.

 Нарушения движений при беге: чрезмерный наклон туловища вперед, чрезмерное напряжение рук; мелкие шаги; неритмичность; малая амплитуда в движениях рук; прижимание рук к туловищу; излишний разворот стоп наружу; обращение стоп носками друг другу; дискоординация движений рук и ног; вялость движений.

 Нарушения в прыжках: в прыжках с места толчком двумя ногами отталкивание производится одной ногой; дискоординация движений рук и ног при отталкивании и в полете; слабое финальное усилие; неумение приземляться; слабый взмах руками; упражнение выполняется из низкого приседа; толчок выполняется почти прямыми ногами.

 Нарушения при метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах; несвоевременный выпуск метаемого предмета из рук; вялость; слабость финального усилия; дискоординация движений рук, ног и туловища при броске. Метание производят на прямых ногах и прямыми руками.

 Нарушения в развитии основных двигательных способностей: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища (рук, ног, живота, спины); быстроты движений; выносливости динамического характера; скоростной – силовых качеств; гибкости и подвижности в суставах.

Представленная классификация нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся с ТНР является системным изложением основных недостатков их двигательной сферы.

Наибольшие труд­но­сти обучающиеся испытывают при выполнении заданий, свя­за­н­ных с точной ко­ор­ди­на­ци­ей мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на ов­ла­де­нии письмом и некоторыми трудовыми опе­рациями. Проведение специальных упра­ж­не­ний, включенных как в со­держание коррекционных занятий, так и используемых на от­дель­ных уроках, способствует раз­ви­тию координации и точности движений пальцев рук и ки­сти, а также позволяет под­го­то­вить обучающихся к овладению учебными и трудовыми дей­ствиями, тре­бу­ю­щими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­ту­аль­ны­ми нарушениями) про­яв­ля­ются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При лег­кой умственной от­с­та­лости эмоции в целом сохранны, однако они отличаются от­су­т­с­т­ви­ем от­те­н­­ков переживаний, неустойчивостью и поверхностью. Отсутствуют или очень сла­бо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к по­­знавательной деятель­ности, а также с большими затруднениями осу­ще­с­т­в­ля­ется воспитание высших пси­хи­чес­ких чувств: нравственных и эс­те­ти­че­с­ких.

Нарушения высшей нервной деятельности, недораз­витие психических про­цессов и эмоционально-волевой сферы обусловливают формирование неко­то­рых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной от­сталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мо­тивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со свер­с­т­ни­ками и взрос­лыми. При этом специфическими особенностями **межличностных отношений** является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обусловливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их **поведении**, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

**КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ АООП ООО с обучающимися**

**слегкой умственной отсталостью**

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с УО на ступени начального общего образования включает в себя направления коррекционной деятельности, отражающие ее основное содержание:

-диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление у обучающихся с УО особых потребностей в адаптации к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, проведение комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию психолого-медико-педагогической помощи в условиях образовательной организации;

-коррекционно-развивающая работа обеспечивает оказание своевременной адресной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом, речевом развитии обучающихся с УО;

-консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с УО в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования, специалистов, работающих с детьми, их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий образования, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся с УО;

-информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся с УО, со всеми его участниками -сверстниками, родителями (законными представителями).

Коррекционно-развивающая работа включает:

-системное и разностороннее развитие речи и коррекцию речевых расстройств;

-совершенствование коммуникативной деятельности;

-формирование и коррекцию общефункциональных и специфических механизмов речевой деятельности (по Е.Ф. Соботович);

-развитие и коррекцию дефицитарных функций (сенсорных, моторных, психических) у обучающихся с УО;

-развитие познавательной деятельности, высших психических функций (что возможно только лишь в процессе развития речи);

-формирование или коррекцию нарушений развития личности, эмоционально-волевой сферы с целью максимальной социальной адаптации обучающегося с УО;

-достижение уровня речевого развития, оптимального для обучающегося, и обеспечивающего возможность использовать освоенные умения и навыки в разных видах учебной и вне учебной деятельности, различных коммуникативных ситуациях.

 *Механизмы реализации программы коррекционной работы*

 Основными механизмами реализации программы коррекционной работы являются оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее комплексное, системное сопровождение образовательного процесса, и социальное партнерство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, другими институтами общества).

Взаимодействие специалистов образовательной организации предусматривает:

-многоаспектный анализ личностного, познавательного, речевого развития обучающего с УО;

-комплексный подход к диагностике, определению и решению проблем обучающегося с УО, к предоставлению ему квалифицированной помощи с учетом уровня речевого развития, механизма речевой патологии, структуры речевого дефекта;

-разработку индивидуальных, образовательных маршрутов обучающихся с УО.

Социальное партнерство предусматривает:

-сотрудничество с образовательными организациями и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения, развития, социализации, здоровьесбережения обучающихся с УО;

-сотрудничество со средствами массовой информации;

-сотрудничество с родительской общественностью.