РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Черняховска
Калининградской области»

238150, РФ, Калининградская обл., г.Черняховск, ул.Курчатова, д.1
тел./факс: (40141)32271 E-mail: optimist-4@yandex.ru

Рассмотрено
на заседании педагогического совета МАОУ СОШ № 4 г.Черняховска,
протокол № 7 от 24 июня 2019 года

Утверждаю:
_____ И.В.Донченко,
директор МАОУ СОШ № 4 г.Черняховска,
приказ от 24 июня 2019 года № 248-ОД

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ с ЗПР 5 «А» общеобразовательного класса

на 2019-2020 учебный год

Разработчик:
Позолотина Ж.Л.,
учитель физической культуры,

г.Черняховск 2019 г.

Пояснительная записка

к адаптированной рабочей программе по физической культуре для обучающихся 5 «А» класса с ОВЗ ЗПР

Адаптированная рабочая программа по предмету "Физическая культура" для 5 класса основной общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов в соответствии:

- с федеральным законом от 29.12.2012 № 726 ФЗ « Об образовании в РФ»,
- приказом Министерства образования и науки РФ от 17декабря 2010г. №1897 «ОБ утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»,
- требованиями Адаптированной образовательной программы основного общего образования ФГОС ОВЗ с ЗПР МАОУ СОШ № 4 г. Черняховска,
- заключения ПМПК ,
- с учебным планом МАОУ СОШ № 4 г. Черняховска 2019-2020 учебный год.

Настоящая рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5 классов разработана на основании авторской программы «Физическая культура» М.Я. Виленский М, «Просвещение», 2012

Программа адаптирована для обучения лиц с задержкой психического развития с учётом особенностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Программа построена с учётом специфики усвоения учебного материала детьми с задержкой психического развития. Программа сохраняет основное содержание учебного предмета и отличается лишь тем, что предусматривает коррекционную направленность обучения.

В ходе реализации программы будут учитываться **следующие особенности детей с ОВЗ с ЗПР:**

- недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК
- недостаточные познавательные способности,
- специфические расстройства психологического развития,
- нарушения в организации деятельности и/или поведения.
- недостатки в формировании высших психических функций,
- замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности
- трудности произвольной саморегуляции.

Тематическое планирование для детей с ЗПР соответствует планированию, составленному в рабочей программе освоения учебного предмета для основного общего образования.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития направлено на достижение **следующих целей:**

- укрепление здоровья детей,
- совершенствование их физического развития,
- формирование у них общей культуры,
- обеспечивающей разностороннее развитие их личности, о
- владение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков,

формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения

Освоение физической культуры для обучающихся с задержкой психического развития в школе направлено на реализацию **следующих задач:**

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности

Коррекционная направленность физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в основной общеобразовательой школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане :

Даная программа изучается в объёме 3 часа в неделю - **105 часов** в год.

Особенностью преподавания предмета " Физическая культура" для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету "Физическая культура" в 7 классе оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа «общее – частное –

конкретное», и представлены соответственно личностными, метапреметными и предметными результатами.

Личностные результаты формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе . согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применятьв процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие наразвитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
  выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
  проплывать учебную дистанцию вольным стилем

.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»:
Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
-

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающиеся научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять бег по пересечённой местности, преодолевать препятствия.
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять основные технические действия и приемы игры в бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности
- выполнять основные технические действия и приемы игры в русскую лапту в условиях учебной и игровой деятельности

Обучающиеся получат возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Обучающиеся научатся демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек. Прыжки через скакалку в max темпе, сек.	10.5 33	10.8 37
Сила	Подтягивание из виса девочки из виса “лежа”, кол-во раз. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	4 - 160 25	- 10 145 20
Выносливость	Бег на 1000м., мин. Передвижение на лыжах 1 км., мин.	5.05 7.00	5.50 7.30
Координация движений	Челночный бег 4*9м., сек.		

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (3 часа).

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа).

Организация и проведение занятий физической культурой. Утренняя гимнастика.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Мониторинг развития двигательных качеств - 3ч

В начале, середине и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (нормативы) для определения развития уровня физической подготовленности

Формы контроля: зачет по контрольным нормативам, демонстрация степени освоения двигательных действий

Физическое совершенствование (65 часов).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (15 ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).* Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).

Легкая атлетика (10 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка(10 ч). Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Бег в гору и с горы. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (28 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Курс по выбору«Калейдоскоп здоровья» (34ч)

«Русская лапта»(10ч) История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России . Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Специально беговые упражнения. Игра в русскую лапту

«Шахматы» (10ч): Место шахмат в мировой культуре, шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Шахматная доска вертикаль, шахматная доска диагональ, фланги и центр. Начальная позиция, расположение каждой из фигур в начальной позиции. Расстановка фигур перед шахматной партией. Тяжелые и легкие фигуры. Взаимная ценность фигур, ладья против слона.Место короля в начальном положении. Ход короля. Ценность фигур. В шахматной партии фигуры взаимодействуют. Это направленно к достижению мата. Уметь проводить элементарные комбинации

«Тэг-регби», (24 ч) Правила игры в регби. ТБ. Индивидуальные технические действия, передача мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча, передвижение с мячом по игровой площадке. Групповые тактические взаимодействия: в нападении: кресты, забегания, смещения. В защите: умение формировать линию защиты.

«Стретчинг (24 часа)» Упражнения на растягивание как составная часть занятий.

Баллистические – это маховые движения руками и ногами, а также сгибания и разгибания туловища, которые обычно выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью.

Динамические – медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Статические – это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей), при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно)

Тематическое планирование

№ П/п	Тема урока	Кол-во часов	Коррекционная работа
	Знания о физической культуре		
1	Организационно-методические знания на уроках ФК. Базовые понятия физической культуры	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. Представляют физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
	Мониторинг РДК		
2	Входящий мониторинг РДК. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Показывают уровень развития ДК
	Лёгкая атлетика		
3-4	Спринтерский бег. Высокий старт.	2	Описывают и осваивают технику бега с высокого старта на короткие дистанции. Соблюдают правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Проявляют качества быстроты при беге на короткие дистанции
5-6	Прыжок в длину, метание малого мяча	2	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений.

			Описывают и осваивают технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
7	Бег на средние дистанции	1	Осваивают технику бега средние дистанции. Соблюдают правила техники на занятиях лёгкой атлетикой.
Кроссовая подготовка			
8	Бег по пересечённой местности. ТБ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	1	Учатся преодолевать физическую усталость. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении непрерывного бега в равномерном темпе.
9	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	2	
10-13	Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	3	Учатся преодолевать физическую усталость. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении непрерывного бега в равномерном темпе.
14	Бег по пересечённой местности. Бег по пересеченной местности 1 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	
Гимнастика с основами акробатики			
15-16	Висы. Строевые упражнения. ТБ.	2	Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений
17-19	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей	3	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
20-21	Опорный прыжок через козла. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	2	Описывают и осваивают технику опорного прыжка. Соблюдают технику безопасности при выполнении опорных прыжков.
22	Опорный прыжок через козла. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику опорного прыжка.
23	Упражнения в равновесии. Лазание по канату	1	Осваивают технику лазания по канату. Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
24-25	Упражнения в равновесии. Лазание по канату	2	
26-27	Прикладные упражнения	2	
28-29	Прикладные упражнения	2	

Знания о физической культуре			
30	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	1	
Спортивные игры			
31	Волейбол Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах и над собой. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.
32-33	Волейбол Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	
34-35	Волейбол Стойка и перемещение игрока. Передача мяча на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу над собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
36	Волейбол Передача мяча в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
37	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Комплекс утренней гимнастики.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выполняют основные правила организации распорядка дня.
Спортивные игры			
38-39	Волейбол Самоконтроль Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол	2	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Учатся взаимодействовать в игровой деятельности.
40-41	Волейбол .Стойка и перемещение игрока. Передача мяча в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол	2	
42-43	Волейбол .Передача мяча в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол	2	
44	Баскетбол. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача на	1	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.

	месте в парах. ТБ. Игра в мини-баскетбол.		Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.
Знания о физической культуре			
45	Физическая культура человека. Режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание	1	Представляют физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
Мониторинг развития физических качеств			
46	Мониторинг развития физических качеств	1	Показывают уровень развития ДК
Спортивные игры			
47	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. РДК.	1	Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Учатся взаимодействовать в игровой деятельности.
48-49	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача на месте в круге. Бросок двумя руками из-за головы с места. Игра в мини-баскетбол. РДК	2	
50-51	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. РДК.	2	
52-53	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. РДК	2	
54-55	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. РДК	2	
56-57	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. РДК	2	
59-60	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной	2	

	рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. РДК		
Кроссовая подготовка			
61-64	Бег по пересечённой местности. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости.	4	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении непрерывного бега в равномерном темпе. Учатся преодолевать физическую усталость.
65	Бег по пересечённой местности 1 км без учёта времени	1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
66	Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самоконтроля и безопасности во время самоподготовки. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений
Лёгкая атлетика			
67-68	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60м на результат	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Мониторинг развития физических качеств			
69	Итоговое тестирование развития физических качеств	1	
70	Прыжки в высоту с разбег.	1	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Описывают и осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.
71	Прыжки в высоту, метание малого мяча	1	

Модульный курс по выбору» Калейдоскоп здоровья» (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Коррекционная работа
(Модульный курс «Шахматы» или «Лапта» (10ч.)			
1	«Шахматы» Место шахмат в мировой культуре. Шахматные термины. «Лапта» История возникновения и развития. ТБ. Правила игры. Техника передвижений. Ловля и передача мяча	1	Раскрывают понятие «шахматные фигуры»» . Знакомятся с основными функциональными особенностями фигур. Знакомство и историей возникновения и развития «Русской лапты», правилами игры

2	«Шахматы» Шахматная доска: вертикаль, диагональ, фланги и центр. «Лапта» Техника передвижений, ловля и передача мяча.	1	Раскрывают понятие «шахматные фигуры»». Знакомятся с основными функциональными особенностями фигур Описывают разучиваемые технические действия из «Лапты» Осваивают технические элементы.
3	«Шахматы» Начальная позиция, расположение каждой из фигур в начальной позиции. Правила игры. «Лапта» Техника ударов по мячу	1	Осваивают основные функциональные особенности фигур и терминов. Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
4	«Шахматы» Расстановка фигур перед шахматной партией. Правила игры. «Лапта» Подача мяча. Техника ударов по мячу.	1	Осваивают основные функциональные особенности фигур и терминов. Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
5	«Шахматы» Тяжёлые и лёгкие фигуры «Лапта» Подача мяча. Техника ударов по мячу.	1	Осваивают основные функциональные особенности фигур и терминов. Осваивают технические элементы игры.
6	«Шахматы» Взаимная ценность фигур. Ладья против слона «Лапта» Осаливание, финты (обманные движения)	1	Осваивают основные функциональные особенности фигур и терминов. Осваивают технические элементы игры
7	«Шахматы» Место короля в начальном положении. Ход короля «Лапта» Индивидуальные и командные действия.	1	Осваивают основные функциональные особенности фигур и терминов. Описывают взаимодействие фигур. Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
8	«Шахматы» Ценность фигур. Взаимодействие фигур. Элементарные комбинации «Лапта» Индивидуальные и командные действия. Участие в игре	1	
9	«Шахматы» Игра всеми фигурами из начального положения (без пояснений о том, как лучше начинать шахматную партию). Дидактическая игра "Два хода" «Лапта» Тактика игры бьющей команды. Учебная игра	1	Осваивают основные функциональные особенности фигур и терминов. Описывают взаимодействие фигур Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
10	«Шахматы» Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения «Лапта» Тактика игры водящей команды. Учебная игра	1	
Модульный курс «Тег-регби» или «Стретчинг» (24ч.)			

1	«Тег-регби» Техника безопасности на уроках Регби, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Правила игры тег-регби. «Стретчинг» ТБ. Проверка гибкости. Разминка ОРУ.	1	Соблюдают правила поведения и технику безопасности. Знакомятся с правилами игры. Раскрывают понятие «Стретчинг». Представляют «Стретчинг» как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2	«Тег-регби» Общефизическая подготовка. Передача мяча на месте. Тег-регби. «Стретчинг» Растяжка мышц шеи, рук, спины	1	Описывают разучиваемые технические действия из «Тег-регби» Осваивают технические действия из «Тег-регби» Описывают и осваивают упражнения на растягивание
3	«Тег-регби» Передача мяча в движении. Специальная физическая подготовка. «Стретчинг» Упражнения на гибкость	1	Описывают и осваивают разучиваемые технические действия из «Тег-регби» Составляют комплекс упражнения на растягивание
4	«Тег-регби» Техника передачи ближнего паса. «Стретчинг» Обучение кувырков с различного положения	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают и осваивают упражнения на растягивание. Составляют комплекс упражнения на растягивание
5	«Тег-регби» Техника передачи ближнего паса. «Стретчинг» Растяжка на мышцы ног, сед в шпагат	1	
6	«Тег-регби» Обучение игровому движению в линию. «Стретчинг» Упражнения на мышцы спины. Сед в шпагат	1	
7	«Тег-регби» Обучение игровому движению в линию. «Стретчинг» Упражнения на мышцы спины. Мост из положения стоя	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка
8	«Тег-регби» Обучение игровому движению в линию. «Стретчинг» Упражнения на равновесие, над толчком	1	
9	«Тег-регби» Общефизическая подготовка. Техника среднего паса. «Стретчинг» Упражнения на равновесие, работа над пластикой	1	
10	«Тег-регби» Общефизическая подготовка. Техника разучивания среднего паса. «Стретчинг» Работа над переходами из положения лежа, моста	1	

11	«Тег-регби» Обучение атакующим действиям. Развитие индивидуальных способностей «Стретчинг» Упражнения на гибкость, эластичность	1	зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению Описывают и осваивают упражнения на гибкость. Составляют комплекс упражнения гибкость
12	«Тег-регби» Обучение атакующим действиям. Развитие индивидуальных способностей «Стретчинг» Упражнения на гибкость, эластичность	1	
13	«Тег-регби» Обучение атакующим действиям. Развитие индивидуальных способностей «Стретчинг» Колесо с различными приземлениями	1	
14	«Тег-регби» Техника короткого паса, среднего паса. Тег-регби. «Стретчинг»Разучивание гимнастических элементов (стойка, положение рук)	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений на гибкость и пластику
15	«Тег-регби» Техника короткого паса, среднего паса. Тег-регби. «Стретчинг» Разучивание гимнастических элементов (Колесо, стойка)	1	
16	«Тег-регби» Техника движения в линию. Техники движения перед соперником. Тег-регби «Стретчинг» Маховые упражнения	1	
17	«Тег-регби» Техника движения в линию. Техники движения перед соперником. Тег-регби «Стретчинг» Прыжковые элементы	1	
18	«Тег-регби» Техника движения в линию. Техники движения перед соперником. Тег-регби «Стретчинг» Упражнения на гибкость	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению
19	«Тег-регби» Беговые упражнения "крест", "забегание". Тег-регби «Стретчинг» Проверка гибкости	1	
20	«Тег-регби» Беговые упражнения "крест", "забегание". Тег-регби «Стретчинг» Упражнения на пластику	1	
21	«Тег-регби»Беговые упражнения "крест", "забегание". Тег-регби	1	

	«Стретчинг» Упражнения на пластику. Маховые упражнения.		Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений на гибкость и пластику
22	«Тег-регби» Общефизическая подготовка. разучивание контакта с соперником «Стретчинг» Упражнения на мышцы спины. Упражнения на пластику.	1	
23	«Тег-регби» Общефизическая подготовка. разучивание контакта с соперником «Стретчинг» Упражнения на гибкость, эластичность	1	
24	«Тег-регби»Учебно-тренировочная игра «Стретчинг» Закрепление пройденных элементов	1	