

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Адаптивная физическая культура»
Для 5-9 классов
Основного общего образования
На 2023-2024год

1. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний.

Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для детей с нарушениями, и в данном случае для детей с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, множественными нарушениями. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

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

В соответствии с этим **целью обучения** данному предмету является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

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

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. В 5—6-х классах больше развиваются координационные способности и гибкость, в 7—9-х классах уделяется больше внимания развитию выносливости у учащихся.

Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Выполнение со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и самосовершенствование организма учащегося.

Адаптивное физическое воспитание продолжаясь в течении длительного периода жизни, не только оказывает разностороннее влияние на организм детей - инвалидов, но и формирует новое осознание собственного "Я", понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, расширения психомоторных возможностей для жизнедеятельности.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность,

последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

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

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

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал). В связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры».

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» рассчитан на пять лет изучения в основной школе. Программа предусматривает следующее количество часов по классам:

5 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 68 часов,

6 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 68 часов,

7 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 68 часов,

8 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,

9 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
- Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
- Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание на особенности устных и письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
- Активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

Достаточный уровень:

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

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Класс	Обучающиеся должны <i>знать</i> :	Обучающиеся должны <i>уметь</i> :
5 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка</p> <p>фазы прыжка в длину с разбега</p> <p>фазы прыжка в высоту.</p> <p>расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.</p> <p>правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.</p> <p>правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!»</p> <p>как бежать по прямой и по повороту</p>	<p>выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.;</p> <p>выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м.</p> <p>прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега</p> <p>подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.</p> <p>вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.</p> <p>выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения;</p> <p>правильно и быстро реагировать на сигнал учителя, выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.</p> <p>координировать движение рук и ног при беге по повороту; бежать в быстром темпе до 100 м.</p>
6 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Основные части тела.</p> <p>Как укреплять мышцы и кости.</p> <p>Как правильно выполнять строевые упражнения, как</p>	<p>Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений,</p> <p>Выполнять опорный прыжок через козла; сохранять равновесие на бревне, преодолевать несколько препятствий: лазать по канату способом в три приема.</p> <p>Ходить спортивной ходьбой, правильно финишировать в беге 60м;</p>

	<p>избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.</p> <p>Фазы прыжка в высоту «перешагиванием»;</p> <p>Правила передачи эстафетной палочки</p>	<p>Правильно отталкиваться в прыжках в длину и в прыжках в высоту;</p> <p>Метать мяч в цель с места из различных и.п. и на дальность.</p> <p>Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч в «пионерболе»;</p> <p>выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой и попеременно. Бросать в корзину двумя руками с места.</p>
7 класс	<p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по виражу.</p> <p>Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.</p> <p>Как правильно выполнять размыкание уступами, Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;</p> <p>Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.</p> <p>Правила соревнований. права и обязанности игроков; Как предупредить травмы.</p>	<p>Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;</p> <p>выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.</p> <p>Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.</p> <p>различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст. бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнаст. бревне.</p> <p>Выполнять переход через планку в прыжках в высоту.</p> <p>Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.</p>
8 класс	<p>Что такое двигательный режим;</p> <p>Самоконтроль и его основные приемы;</p> <p>Как вести себя в процессе игровой деятельности на роке;</p> <p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Знать о фигурной маршировке; фазы</p>	<p>выполнять интервал и держать дистанцию;</p> <p>выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой без контроля зрения изменять направление движения по команде;</p> <p>выполнять опорный прыжок;</p> <p>выполнять простейшие комбинации на бревне;</p> <p>проводить анализ выполненного движения.</p> <p>бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе;</p> <p>выполнять прыжки в длину, высоту.</p> <p>Метать, толкать набивной мяч.</p>

	<p>опорного прыжка; Простейшие правила судейства на бегу прыжком, метанию, правила передачи эстафетной палочки; Как измерять пульс, давление; Правила игры в волейбол Как правильно выполнять штрафной бросок</p>	<p>Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения. выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.</p>
9 класс	<p>как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями. что значит «тактика игры», роль судьи. влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. что такое строй как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p>	<p>пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, а средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом перешагивание; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка. выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой. выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p>

По окончании обучения учащиеся с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, множественными нарушениями овладевают:

- способностью доступным способом контролировать положение собственного тела;
- согласованными, последовательными движениями,
- произвольными движениями;
- координацией движениями обеих рук;
- зрительно-моторной координацией;
- целенаправленными движениями;
- активными движениями и получают удовольствие от собственных движений;
- игре в мяч: бросками, передачей, киданием;

Метапредметные результаты:

Познавательные УД

Обучающийся сможет:

- *пользоваться учебниками, словарями; находить ответы на вопросы;*
- *извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, иллюстрация);*
- *устанавливать причинно-следственные связи;*
- *делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; ;*
- *дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;*
- *использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;*
- *использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.*

Коммуникативные УД

Обучающийся сможет:

- *Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);*
- *Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,;*
- *Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.*

Регулятивные УД:

Обучающийся сможет:

- *Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;*
- *Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;*
- *Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;*
- *Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;*
- *Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.*

5. Содержание учебного предмета.

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

1. Физическая культура как область знаний.

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой.
- Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.
- Значение физических упражнений в жизни человека.
- Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.
- Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.
- Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.
- Физическая культура и спорт в России.
- Специальные олимпийские и Паралимпийские игры.
- Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.
- Правила подвижных и спортивных игр.

2. Физическое совершенствование.

Гимнастика.

- Общеразвивающие упражнения.
- Строевые упражнения.
- Акробатические упражнения.
- Простые и смешанные висы.
- Равновесие на гимн. скамейке.
- Лазание и перелазанье по гимнастической стенке.
- Опорный прыжок.
- Упражнения с набивными мячами.
- Лазание по канату произвольным способом.
- Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук.
- Опорный прыжок через козла.
- Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу
- Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат.
- Игры с элементами акробатики.

Легкая атлетика.

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры.

- Приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол.
- Правила спортивных игр.
- Игры по правилам.

Кроссовая подготовка

- Бег по пересеченной местности.
- Преодоление полосы препятствий.

6. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: гимнастические мячи разного диаметра, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики.

7. Тематическое планирование с указанием количества часов.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					Базовые учебные действия (БУД)
		класс					
		5	6	7	8	9	
1	Базовая часть	86	86	86	86	86	
1.1	Основы знаний о физической культуре	8	8	8	8	8	
	<p>Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой.</p> <p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.</p> <p>Значение физических упражнений в жизни человека.</p> <p>Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.</p> <p>Самооценка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.</p> <p>Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.</p> <p>Физическая культура и спорт в России.</p> <p>Специальные олимпийские и Паралимпийские игры.</p> <p>Здоровый образ жизни.</p>	2	2	2	2	2	<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.</p> <p>Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p>
		1	1	1			
		1	1	1	1	1	
				1	1	1	
		1	1		1		
				1			
		1	1	1	1	1	

	Занятия спортом после окончания школы. Правила подвижных и спортивных игр.	1	1	1	1	1	
1.2	Физическое совершенствование	78	78	78	78	78	
1.2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность: - комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, зрения.	3	3	3	3	3	Учатся владеть основными приемами самоконтроля: подсчет пульса до, во время и после тренировки; подсчет частоты дыханий; оценка общего самочувствия; длительность сна; аппетит. Узнают о влиянии физических упражнений на системы дыхания, кровообращения и центральную нервную систему. Эти сведения связывают со сведениями о приемах самоконтроля.
1.2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	75	75	75	75	75	Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; Проявлять индивидуальные творческие способности. Различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость); Соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий; Подбирать упражнения для разминки.
1.2.2.1.	Легкая атлетика	20	20	20	20	20	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;

	<ul style="list-style-type: none"> - Беговые упражнения. - Прыжковые упражнения. - Упражнения в метании малого мяча. 						<p>учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.</p> <p>умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>Планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>
1.2.2.2.	<p>Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. - Правила спортивных игр. - Игры по правилам. 	18	18	18	18	18	<p>Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;</p> <p>Уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;</p> <p>использовать знания во время подвижных игр на досуге;</p> <p>Работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;</p> <p>Обращаться за помощью;</p> <p>Формулировать свои затруднения;</p> <p>Предлагать помощь и сотрудничество;</p> <p>Договариваться и приходить к общему решению.</p>
1.2.2.3.	<p>Гимнастика</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Простые и смешанные висы.</p> <p>Равновесие на гимн. скамейке.</p>	19	19	19	19	19	<p>Мотивационная основа на занятиях гимнастикой;</p> <p>Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и</p>

	<p>Лазание и перелазанье по гимнастической стенке. Опорный прыжок. Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату произвольным способом. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук. Опорный прыжок через козла. Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу Кувырки, стойка на лопатках, мост, полу-шпагат. Игры с элементами акробатики.</p>						<p>развитие двигательных качеств (гибкости); Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; Учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Осуществлять анализ выполненных действий; Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; Участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
1.2.2.4	<p>Кроссовая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег по пересеченной местности. - Преодоление полосы препятствий. 	17	17	17	17	17	<p>Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Развивать силу мышц, сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы; Укреплять нервную систему, улучшать кровообращение и дыхательную работу. Тренировать выносливость; Развивать скорость, силу и ловкость; Воспитывать потребность в самостоятельных физических занятиях.</p>
2	Вариативная часть	16	16	16	16	16	
2.1.	Региональный компонент (спортивные игры с элементами	9	9	9	9	9	Уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

	баскетбола, футбола, гандбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса)						спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (легкая атлетика, футбол.)	7	7	7	7	7	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; Учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой. Участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Использовать знания во время подвижных игр на досуге. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
	Итого разделы 2.1. – 2.2.	16	16	16	16	16	
	Всего:	102	102	102	102	102	
		510					

