**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Углянская основная общеобразовательная школа»**

**Верхнехавского муниципального района Воронежской области**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  На заседании МО учителей  учителей начальных классов  и физической культуры  наименование направления МО  Протокол № 01 от 30.08.2019 г. | СОГЛАСОВАНА  Заместитель директора  МКОУ «Углянская ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е. В. Чередниченко |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МКОУ «Углянская ООШ»  Приказ № \_\_\_ от 02.09.2019 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л. М. Филимонова |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**для обучающихся 5-9 классов**

**(вариант 1)**

Срок реализации 5 лет

Составитель:

Учитель физической культуры

Бодров С. И.

**2019 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Программа специальной (коррекционной) школы 8 вида 5-9 кл./ Под ред. В.В.Воронковой.-М.:Гуманит.изд.центр «Владос» М.2000г.
* Приказ Минпросвещения России от 8 мая 2019 года № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»
* Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018 года № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»);
* Устав МКОУ «Углянская ООШ»;
* Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ педагогов МКОУ «Углянская ООШ»
* Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Углянская ООШ» на 2019– 2020 годы.
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
* Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

**Цели и задачи предмета**

Коррекционная работа, которая включает следующие цели:

* Совершенствование физического воспитания в системе специального образования имеет в основе следующие целевые установки:

-внедрение физической культуры в образ жизни учащихся, формирование престижности здоровья;

-развитие умственных способностей детей средствами физической культуры;

-реализация принципа природосообразности;

-систематическая паспортизация здоровья и физического развития учеников;

-развитие быстроты, пространственной ориентировки, развитие скоростно-силовых способностей;

-воспитание правильной осанки;

-развитие чувства ритма;

-развитие прыгучести, координации движений;

-развитие точности движений;

-воспитание чувства товарищества;

* Пути развития умственных способностей учащихся средствами физической культуры:

-приобретение знаний, умений, навыков по разделам физической культуры;

-запоминание различных терминов, их сочетаний;

-словесное опосредование двигательных действий;

-оценка выполнения физических упражнений товарищами и самооценка;

-умение выполнять движения по словесной инструкции;

-словесная регуляция двигательных действий;

-оценка уровня развития двигательных способностей и двигательных качеств

учащихся.

* Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

-коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;

-коррекция развития памяти;

-коррекция развития внимания;

-формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина).

-развитие представлений о времени.

* Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

-формирование умения преодолевать трудности;

-воспитание самостоятельности принятия решения;

-формирование адекватности чувств;

-воспитание правильного отношения к критике.

**Место предмета в учебном плане**

В учебном плане на предмет «Физическая культура» отводится

В 5 классе 105 часов 3 часа в неделю 35 учебных недель

Из них:

* 0.5 часов в неделю (17 часов в год) – реализуется в рамках очного обучения;
* 2.5 часа в неделю (88 часа в год) – реализуется в форме самостоятельного электронного образования с использованием информационно-образовательной среды Российская электронная школа – Режим доступа: <https://resh.edu.ru/>

В 7 классе 105 часов 3 часа в неделю 35 учебных недель

Из них:

* 0.5 часов в неделю (17 часов в год) – реализуется в рамках очного обучения;
* 2.5 часа в неделю (88 часов в год) – реализуется в форме самостоятельного электронного образования с использованием информационно-образовательной среды Российская электронная школа – Режим доступа: <https://resh.edu.ru/>

В 9 классе отводится 102 часа в неделю 34 учебных недели в год.

Из них:

* 0.5 часов в неделю (17 часов в год) – реализуется в рамках очного обучения;
* 2.5 часа в неделю (85 часов в год) – реализуется в форме самостоятельного электронного образования с использованием информационно-образовательной среды Российская электронная школа – Режим доступа: <https://resh.edu.ru/>

**Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Адаптированная 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 начальной 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.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскры­тия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры лич­ности.

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. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физи­ческого совершенствования.

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.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение часов по разделам курса «Физическая культура», предусматривает последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Рабочая программа учитывает особенности познавательной деятельности детей с нарушением интеллекта. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, обеспечивает гражданское, нравственное, эстетическое воспитание.

Рабочая программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня образовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

Рабочая программа построена с учетом принципов системы физического воспитания, условий занятий.

Содержание обучения предмета имеет практическую направленность. Принцип коррекционнойнаправленности обучения является ведущим.В ней конкретизированы пути и средства исправления недостатков общего физического развития и нравственного воспитания детей с нарушением интеллекта в процессе овладения учебным предметом.

Особенностью преподавания предмета “Адаптированная 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.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

* “Корригирующие упражнения”- (*пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов*)
* “Коррекционные игры” - (*музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением*),
* “Нестандартные приемы***”****-* **(**хромотерапия., музыкотерапия, релаксация, *психогимнастика*, игротерапия )

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физи­ческого совершенствования.

**Учебно-методический комплект**

В.Р. Воронкова, М.Н. Перова, В.М. Мозговой Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы Москва, гуманитарный издательский центр Владос, - 2000 г**.**

**Планируемые результаты освоения обучающимися по предмету «Физическая культура»**

**Ученик должен знать, ученик получит возможность научиться**

***5 класс***

Предметный результат

- знать правила поведения при выполнении строевых команд;

- знать гигиену после занятий физическими упражнениями;

- знать приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»;

- уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;

- уметь соблюдать интервал;

- уметь выполнять исходные положения без контроля зрения;

- уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

- уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

- уметь лазать по канату произвольным способом;

- уметь выбирать наиболее удачный способ переноски груза;

- уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости.

Личностный результат

-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности,

толерантности;

- должны повышать уровень самостоятельности;

- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками,

учителями;

- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;

- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»

- должны развивать познавательную активность;

- должны развивать любознательность;

- должны проявлять внимание к друг другу.

***6 класс***

Предметный результат

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

- знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь соблюдать дистанцию в движении;

- уметь выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;

- уметь сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;

- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

- уметь лазать по канату способом в три приема.

Личностный результат

-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности,

толерантности;

- должны повышать уровень самостоятельности;

- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;

- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;

- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»

- должны развивать познавательную активность;

- должны развивать любознательность;

- должны проявлять внимание.

***7 класс***

Предметный результат

- знать как правильно выполнять размыкания уступами;

- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;

- знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником

упражнения на бревне;

- уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче

шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;

- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;

- уметь различать фазы опорного прыжка;

- уметь удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных

условиях ;

- уметь лазать по канату способом в два и три приема;

- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне.

Личностный результат

-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности,

толерантности;

- должны повышать уровень самостоятельности;

- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со

сверстниками, учителями;

- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;

- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»

- должны развивать познавательную активность;

- должны развивать любознательность;

- должны проявлять внимание.

***8 класс***

Предметный результат

- знать что такое фигурная маршировка;

- знать требования к строевому шагу;

- знать как перенести одного ученика двумя различными способами;

- знать фазы опорного прыжка;

- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

- уметь выполнять движения и воспроизводить из с заданной амплитудой и

без контроля зрения;

- уметь изменять направление движения по команде;

- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь»

с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);

- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;

- уметь проводить анализ выполненного движения учащихся.

Личностный результат

-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности,

толерантности;

-должны повышать уровень самостоятельности;

-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками,

учителями;

-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;

-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»

-должны развивать познавательную активность;

-должны развивать любознательность;

-должны проявлять внимание друг к другу.

***9 класс***

Предметный результат

- знать что такое строй;

- знать как выполнять перестроения;

- знать как проводятся соревнования по гимнастике;

- уметь выполнять все виды лазания;

- уметь выполнять все виды опорных прыжков;

- уметь выполнять равновесие;

- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на

уроке.

Личностный результат

-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности,

толерантности;

-должны повышать уровень самостоятельности;

-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками,

учителями;

-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;

-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»

-должны развивать познавательную активность;

-должны развивать любознательность;

-должны проявлять внимание друг к другу.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания по адаптивной физической культуре.**

**Физическая культура.**

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.**

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

**Физическое совершенствование**.

**Физкультурно­-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

**Спортивно­-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика.***

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

***Лёгкая атлетика.***

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***Подвижные игры и элементы спортивных игр*.**

**На материале гимнастики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале лёгкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**На материале спортивных игр:**

*Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол*: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол*: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

*Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Подвижные игры разных народов*.** «Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга», «Защити своё плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

***Коррекционно-развивающие игры*:** «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

***Адаптивная физическая реабилитация.***

Общеразвивающие упражнения.

**На материале гимнастики:**

*Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации*: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных *мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование* осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей*: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

**На материале лёгкой атлетики:**

*Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей*: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

**На материале лыжной подготовки:**

*Развитие координации*: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух ­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости*: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Коррекционно-развивающие упражнения**

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

***Упражнения на дыхание***: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

***Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки***: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове;

поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

***Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад***: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

***Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия***: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

***Упражнения на развитие общей и мелкой моторики***: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

***Упражнения на развитие точности и координации движений:*** построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

***Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:***

*Построения и перестроения*: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки*: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов*: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание*: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

**Содержание курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **темы** | **Содержание темы** | **Характеристика видов деятельности обучающихся** |
| **1** | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.  Коррекционно-развивающие упражнения: *упражнения на дыхание*: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Игра на тренировку дыхательной системы «Одуванчик». Развитие внимания, чувства ритма, воображения. | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий  **Формировать** умения соотносить действия со словами. |
| **2** | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Коррекционно-развивающие упражнения: *Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. *Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы). Игра с ходьбой «Осень». Развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, ориентировки в пространстве, чувство ритма. | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие).  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели:  на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости.  **Уметь согласовывать** свои действия с действиями играющих. |
| **3** | Инструктаж по Т.Б.Ходьба: в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем, с сохранением правильной осанки, в чередовании с бегом.  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Высокий старт с последующим ускорением. *Адаптивная физическая реабилитация.* Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. Игра для снятия психо-мышечного напряжения «Кораблик». Развитие творческого воображения | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении  беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику прыжковых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении  прыжковых упражнений.  **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать** технику метания малого мяча.  **Осваивать** технику метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при  метании малого мяча. |
| **4** | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки в длину.  *Адаптивная физическая реабилитация* : прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две.  Развитие выносливости, силовых способностей, чувства равновесия, глазомера, оптимизация эмоционального состояния. Игра с прыжками «Весёлые гномы». |
| **5** | Метание малого мяча на дальность. Коррекционно-развивающие упражнения:  *упражнения на развитие двигательных умений и навыков:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо». Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы. Игра с бросанием, метанием **«**Сбей булаву». Развитие координационных способностей, глазомера, меткости, воспитание настойчивости. |
| **6** | Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Коррекционно-развивающие упражнения. *Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:* прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку. | **Осваивать** технику коррекционно-развивающих упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении коррекционно-развивающих упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении коррекционно-развивающих упражнений. |
| **7** | Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Не урони мяч». Коррекционно-развивающие упражнения.  *Упражнения на развитие общей и мелкой моторики*: с набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево). |
| **8** | Ознакомление с играми. Игры по правилам. Ведение единоборства.  Развитие физических качеств.  Тактические действия: действия единоборца в условиях нападения и защиты. Тактика ведения игры. Игра по правилам. Игры «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга». | **Умение вести** единоборства в различных вариантах игр. **Умение выявлять и устранять** ошибки проигрыша.  **Соблюдать** правила техники безопасности при проведении единоборства.  **Моделировать** тактику ведения поединка.  **Соблюдать** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Уметь организовывать** игру и судейство в спортивном зале и на открытом воздухе во внеурочной деятельности. |
| **9** | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.  **Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
| **10** | Инструктаж по Т.Б. Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» Упражнения без предметов (для различных групп мышц). *Формирование* осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. . Коррекционно-развивающие упражнения. *Упражнения на развитие двигательных умений и навыков: равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (г/мяч,); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см. | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Выявлять** и **характеризовать** ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| **11** | Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне: размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки. Упражнения с предметами (гимнастической палкой). *Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой. Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности). Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел»). Коррекционно-развивающие упражнения. *Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:* *равновесие:* поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу. | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении  гимнастических упражнений.  **Осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении  гимнастических упражнений. |
| **12** | Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне: повороты направо, налево с указанием направления. Упражнения с предметами (малыми мячами). *Развитие координации*: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных *мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.* Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, маты, гимнастический «козел»). |  |
| **13** | Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне: повороты на месте кругом с показом направления. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Коррекционно-развивающие упражнения: *упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад*: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы». | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении  гимнастических упражнений.  **Описывать** технику гимнастических упражнений прикладной  направленности.  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной  направленности.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  **Проявлять** качества силы и координации при выполнении  упражнений прикладной направленности.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении  гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| **14** | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Коррекционно-развивающие упражнения: *упражнения на развитие двигательных умений и навыков:* лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии. *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). |
| **15** | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Коррекционно-развивающие упражнения: *упражнения на развитие двигательных умений и навыков:* ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Коррекционно-развивающие упражнения: *упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия*: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп. *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с отягощениями (гантели). |
| **16** | Утренняя зарядка, правила ее  составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Игра на развитие мелкой моторики рук «Ёлочка». Укрепление мелких мышц кисти и пальцев рук; развитие чувства ритма. | **Отбирать** и **составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Формировать** умения действовать в едином темпе. |
| **17** | Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Попеременный двухшажный ход. Игра «Лапта на лыжах». *Развитие координации*: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  **Объяснять** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  **Осваивать** технику поворотов, спусков и подъемов.  **Проявлять** координацию при выполнении поворотов, спусков  и подъемов. |
| **18** | Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50º. Особенности дыхания. *Развитие координации*: скольжение на правой (левой) ноге после двух ­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. |
| **19** | Одновременный двухшажный ход. Спуск с горок в разных стойках. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. *Развитие координации*: подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. |
| **20** | Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2км. *Развитие выносливости*: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями. |
| **21** | Передвижение приставными шагами влево-вправо. Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Прохождение дистанции 2км. *Развитие выносливости*: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. |
| **22** | Прохождение дистанции 1 км. Спуски с пологих склонов. *Развитие выносливости*: прохождение тренировочных дистанций. |
| **23** | Специальные передвижения без мяча. Стойка баскетболиста. Хват мяча; ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем. Подвижные игры на материале баскетбола. Коррекционно-развивающие упражнения: *упражнения на развитие общей и мелкой моторики*: подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену, перекладывания из руки в руку. | **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества |
| **24** | Специальные передвижения без мяча. Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца. Подвижные игры на материале баскетбола. Коррекционно-развивающие упражнения: *упражнения на развитие общей и мелкой моторики*: подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя. |
| **25** | Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Коррекционно-развивающие упражнения. *Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки*: упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук). | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| **26** | Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками сверху. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Коррекционно-развивающие упражнения. *Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки*: ходьба с мешочком на голове;  поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове. |
| **27** | Инструктаж по Т.Б. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Коррекционно-развивающие упражнения. *Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:* подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. | **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества |
| **28** | Подача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Коррекционно-развивающие упражнения. *Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:* броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. |
| **29** | Ознакомление с играми. Игры по правилам. Ведение единоборства.  Развитие физических качеств.  Тактические действия: действия единоборца в условиях нападения и защиты. Тактика ведения игры. Игра по правилам. Игры «Защити своё плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию». | **Умение вести** единоборства в различных вариантах игр. **Умение выявлять и устранять** ошибки проигрыша.  **Соблюдать** правила техники безопасности при проведении единоборства.  **Моделировать** тактику ведения поединка.  **Соблюдать** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Уметь организовывать** игру и судейство в спортивном зале и на открытом воздухе во внеурочной деятельности. |
| **30** | Ходьба с сохранением правильной осанки. Беговые упражнения: высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту. Спрыгивание и запрыгивание. *Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. *Развитие* *силовых способностей*: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении  беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику прыжковых упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении  прыжковых упражнений.  **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать** технику метания малого мяча.  **Осваивать** технику метания малого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при  метании малого мяча. |
| **31** | Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: из разных исходных положений. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. *Развитие быстроты*: броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. |
| **32** | Метание: малого мяча на дальность. *Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом, равномерный 6-минутный бег. |
| **33** | Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча. Удар по неподвижному мячу. Подвижные игры на материале футбола. Коррекционно-развивающие упражнения. *Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем). | **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества |
| **34** | Удар по катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижные игры на материале футбола. Коррекционно-развивающие упражнения. *Упражнения на развитие точности и координации движений:* несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. |