****

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Пояснительная записка к рабочей программе по «Физической культуре» краевого государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Уссурийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат» для 6 класса составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации; законодательными актами Российской Федерации в области образования, на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом МОНРФ от 19.12.2014 №599), приказом министерства просвещения РФ от 24.11.2012 года № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (зарегистрировано в Минюсте 30 декабря 2022 г., регистрационный № 71930) и с соблюдением требований СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно – гигиенические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным программам ля обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГОБУ Уссурийская КШИ.

1. **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебным планом школы предусмотрено изучение физической культуры в 6 классе 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

**Цель**физического воспитания - формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следую­щих **задач:**

* содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен­цирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влия­нии занятий физическими упражнениями на основные систе­мы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

**Особенностями обучающихся ОВЗ являются:**

- отставание психического развития от паспортного возраста, что проявляется преимущественно в эмоционально-волевой сфере при относительно сохранной познавательной деятельности; - преобладание эмоциональной мотивации поведения, немотивированно повышенного фона настроения; повышенная внушаемость.

- склонен выполнять лишь то, что непосредственно связано с его интересами;

- из-за незрелости предпосылок интеллектуального развития у детей отмечается недостаточный для данного возраста уровень сформированности мыслительных операций, памяти, речи, малый запас сведений и представлений об окружающей действительности;

- отставание в физическом развитии ребенка по сравнению с нормой на 1,5 - 2 года;

- задержка эмоционального развития в виде соматического инфантилизма с невротическими наслоениями;

- эмоциональной отгороженности в сочетании со вседозволенностью;

- недостаточно развиваются самостоятельность, воля, желание трудиться, преодолевать трудности;

- слабо сформированы пространственные представления, ориентировка в направлениях пространства осуществляется обычно на уровне практических действий;

-часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации;

- особенности внимания детей проявляются в его неустойчивости; повышенной отвлекаемости; трудностях переключения;

-наличие посторонних раздражителей вызывает значительное замедление выполняемой детьми деятельности и увеличивает количество ошибок;

- недостаточность развития памяти проявляется в снижении продуктивности запоминания и его неустойчивости;

-большей сохранности непроизвольной памяти по сравнению с произвольной; недостаточном объеме и точности, низкой скорости запоминания;

-преобладании механического запоминания над словесно-логическим; выраженном преобладании наглядной памяти над словесной;

-низком уровне самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения, а также неумении самостоятельно организовывать свою работу по запоминанию;

-недостаточной познавательной активности и целенаправленности при запоминании и воспроизведении;

-слабом умении использовать рациональные приемы запоминания; низком уровне опосредствованного запоминания;

- колебания уровня работоспособности и активности, смена настроений.

**Актуальность изучения обучающимися с ОВЗ предмета «Физическая культура»** заключается формировании двигательной активности ученика с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой дея­тельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физиче­ские качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и само­стоятельность.

Спецификой предмета является обеспечение дифференци­рованного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель­ной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Особенности реализации рабочей программы при обучении детей с ОВЗ**

Имея одинаковое содержание и задачи обучения, рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ практически не отличается от программы массовой школы, но направлена на:

- оказание индивидуальной помощи обучающимся;

- коррекцию методов и форм проведения каждого урока;

- отбор материала для урока и домашних заданий: уменьшение объёма аналогичных заданий и подбор разноплановых заданий;

- использование индивидуального спортивного инвентаря.

**Основные виды и формы деятельности**:

фронтальное занятие; самостоятельная работа; работа с текстом учебника (теория); подготовка доклада или презентация; индивидуальное выполнение задания; зачетный урок; работа со спортивным инвентарем; работа в парах, группах.

**Технологии, используемые в обучении**: развивающего обучения, обучения в сотрудничестве, проблемного обучения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, здоровьесбережения и т. д.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

-воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего­ края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;­  
-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию;

-формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими 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**

- владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

***Ученик научится:***

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

•-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Общая характеристика предмета**

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

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

**Содержание учебного курса**

В разделе **« Легкая атлетика»**  предусмотрено изучение простых способов ходьбы, бега, прыжков в высоту и длину с разбега, метаний, с тем, чтобы сосредоточить основное внимание на развитии быстроты, выносливости, прыгучести и других физических качеств

В разделе **«Кроссовая подготовка»**включены ходьба и бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Бег на длинные дистанции на развитие общей выносливости и подвижные, спортивные игры.

В разделе **« Гимнастика»** содержит элементы отдельных гимнастических упражнений. Это дает возможность учителю после разучивания предусмотренных упражнений соединять их в отдельные связки и комбинации. Элементы художественной гимнастики в виде упражнений с предметами и без предметов (танцевальные шаги, упражнения со скакалкой, с обручами и др.) В разделе **« Спортивные игры»**включены элементы двух наиболее популярных спортивных игр: **Баскетбол; Пионербол.** Учебная игра (тактика, защита, нападение). Технические действия.

В разделе **« Мини-футбол»**включены удары по катящемуся и неподвижному мячу, учебная игра.

**Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классах**производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень со­ответствующих знаний, степень владения двигательными уме­ниями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздо­ровительную и спортивную деятельность, выполнение учеб­ных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке сво­их достижений и достижений товарищей. Оценка должна сти­мулировать активность подростка, интерес к занятиям физи­ческой культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения уче­ника в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению зна­ний в области физической культуры и ведению здорового об­раза жизни.

В период приостановления учебного процесса (карантин, актированные дни) получение образовательной услуги обучающимися обеспечивается иными (отличными от урочной) формами организации образовательной деятельности: дистанционное обучение, групповое и индивидуальное консультирование, on-line уроки, самостоятельная работа по индивидуальному образовательному маршруту.

**Критерии и нормы оценки знаний учащихся с ОВЗ**

**Критерии оценки успеваемости по разделам программы:**

1. Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание сущности материала, может логично его изложить, использует в деятельности.

2. Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

3. Оценка «3» - получает за ответ, в котором имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками**:

1. Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, в надлежащем темпе, легко и чѐтко.

2. Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, наблюдается скованность движений.

3. Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущено несколько ошибок, приведших к неуверенному и напряженному выполнению.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

**Итоговая оценка**включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

1. Знания

2. Двигательные умения и навыки

3. Сдвиги в развитии физических способностей

4. Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**6 класс ФГОС УО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 м (сек) | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 5,5 | 5,9 | 6,2 |
| Челночный бег 3 по 10 м (сек) | 10,5 | 11,1 | 12,5 | 10,3 | 10,7 | 11,8 |
| Бег 60 м (сек) | 11.4 | 12,3 | 13,0 | 11,2 | 12,1 | 12,8 |
| Бег 300 м (мин., сек) | 1,16 | 1.25 | 1,35 | 1,12 | 1,22 | 1,27 |
| Прыжок в длину с места (см) | 168 | 156 | 148 | 172 | 163 | 159 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз) | 85 | 76 | 63 | 77 | 65 | 55 |
| Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек | 24 | 20 | 18 | 25 | 23 | 19 |
| Наклон туловища вперед из положения сед (см) | 11 | 8 | 5 | 9 | 6 | 3 |

**Физическая культура ФГОС УО, 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Раздел программы | Часы | **6 Класс** | | | | | | | | Кол-во контрольн. работ |
|  | Базовая часть |  | Четверти | | | | | | | |  |
| **I (16)** | | **II (16)** | | **III (20)** | | **IV (16)** | |  |
| Номера уроков | | | | | | | |  |
| 1-11 | 12-16 | 17-27 | 28-32 | 33-46 | 47-52 | 53-58 | 59-68 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | **2** |  | **1** |  | **1** |  |  |  | - |
| 2 | Способы физ. деятельности (самостоятельная деятельность) | 3 |  |  |  |  | **1** |  |  | **1** | **-** |
| 3 | Физическое совершенствование | 62 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3.1Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
|  | 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | * Гимнастика с элементами акробатики | 10 |  |  | **10** |  |  |  |  |  | **-** |
|  | * Легкая атлетика | 18 | **9** |  |  |  |  |  |  | **9** | **2** |
|  | * Лыжная подготовка | 12 |  |  |  |  | **12** |  |  |  | 1 |
|  | Спортивные игры: | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | * Волейбол | 5 |  |  |  | **5** |  |  |  |  | 1 |
|  | * Футбол | 5 |  | **5** |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  | * Баскетбол | 6 |  |  |  |  |  |  | **6** |  | 1 |
|  | * Пинг-понг | 4 |  |  |  |  |  | **4** |  |  | 1 |
|  | **Итого:** | **68** | **16** | | **16** | | **20** | | **16** | |  |

**Календарно – тематический план по предмету «Физическая культура», 6 класс**

**Знания о физической культуре – 2 ч., Легкая атлетика – 9 ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел,**  **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Содержание** | **Материалы** | | |
| **Виды**  **деятельности обучающихся** | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| 1 | Т.Б. на уроках л/а.  Техника старта в беговых упражнениях. | 1 | 13.09 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; ознакомление с видом спорта; комплекс упражнений разминки; техника старта на линии (постановка стопы); беговые упражнения; п/игра: «Сильные и ловкие» | Владеют техникой безопасности по легкой атлетике.  Знают терминологию легкой атлетики.  Знают правила соревнований (правила старта, правила бега по дистанции, правила финиширования).  Знают, что такое физическая культура человека.  Как влияют ФУ на организм человека.  Выполняют технику старта, бег на короткие, средние и длинные дистанции. Владеют техникой дыхания по дистанции.  Выполняют технику прыжка в длину с места, с разбега в длину.  Демонстрируют технику метания малого мяча в цель и на дальность.  Организуют п/игры на быстроту и ловкость, соблюдают правила игры.  Способность отбирать физическое упражнение, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование закаляющих процедур, | Умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;  Умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  Владеют основами самоконтроля, в самооценке, Умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировании и регуляции своей деятельности. | Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;  Формирование целостного мировоззрения, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;  Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; |
| 2 | Техника высокого старта от 15 до 30 м. Правила финиширования. | 1 | 15.09 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка; правила старта и финиширования; техника старта и разгона на дистанции; разгон до 15-20м; игра в футбол |
| 3 | Техника бега на спринтерские дистанции 30 и 60 м. | 1 | 20.09 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; разучивание техники спринтерского бега по прямой; правила старта и финиширования; правила бега по дистанции; выполнение бега на 30 и 60 м с фиксированием данных. |
| 4 | Техника бега с изменением направления движения 3 по 10 м. | 1 | 22.09 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: беговая разминка; разучивание техники спринтерского бега по прямой; правила старта и финиширования; правила бега по дистанции; выполнение бега 3 по 10 м с фиксированием данных. |
| 6 | Техника прыжка в длину с места. | 1 | 27.09 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на месте; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; повторение правил проведения строевых упражнений (перестроение слиянием и дроблением) |
| 7 | Знания о ФК:  Режим дня и его основное содержание. | 1 | 29.09 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выступление по докладу; просмотр интернета |
| 8 | Техника метания на дальность.  Равномерный бег до 500 и 800 м. | 1 | 04.10 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; равномерный бег с высокого старта до 500 и 800 м |
| 9 | Техника метания мяча с разбега.  Кроссовая подготовка до 10 мин. | 1к | 06.10 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций:  разминка на гибкость и верхний плечевой пояс; имитация выполнения техники метания; метания в цель с места и с разбега; равномерный бег с высокого старта до 10 мин |
| 10 | Техника эстафетного бега. Спринт на 60 м с передачей встречной эстафеты. | 1 | 11.10 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка в движении; спецбеговые упражнения; объяснение и показ техники передачи встречной эстафеты; встречная эстафета на 60 м |
| 11 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. | 1к | 13.10 | Формирование у обучающихся умений к осуществлению контрольных функций: разминка на месте; выполнение комбинаций упражнений по дистанции: метание в цель; низкий старт и челночный бег с предметами; пролезание; перенос предмета; встречная эстафета на 20 м; финиширование. |
| 12 | Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и сп. обувь.  Техника остановки и передачи мяча стопой | 1 | 18.10 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; сообщение правил игры в футбол; разминка беговая; упражнения с мячом в парах; игра в футбол | Владеют техникой безопасности в игре футбол.  Владеют терминологией игры в футбол.  Владеют правилами игры и разметку поля.  Демонстрируют физические качества в игре. Демонстрируют перемещения в игре в различных направлениях, прыжки в беге.  Составляют и проводят упражнения с мячом на развитие ловкости в игре футбол.  Демонстрируют тактические приемы игры: контратака, действия «финт».  Осуществляют помощь в судействе.  Проводят спортивные и подвижные игры между собой. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;  понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, | Владение знаниями и тренировочной направленности; составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.  способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. |
| 13 | Техника удара по мячу с места, по летящему мячу в цель внутр. стороной стопы. | 1 | 20.10 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  Построение; разминка на гибкость; беговые упражнения на перемещения; техника удара по мячу с места; удар по мячу после передачи; отработка техники игры «щечкой»; правила игры в футбол |
| 14 | Скоростно-силовые качества в игре футбол. Техника спорт. подготовки футболиста | 1 | 25.10 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  Построение; разминка на гибкость; беговые упражнения на перемещения; техника удара по мячу с места; удар по мячу после передачи; отработка техники игры «щечкой»; правила игры в футбол |
| 15 | Техника ведения и отбора мяча, удары по воротам. Набивания мяча одной, двумя ногами. ОФП | 1 | 27.10 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: равномерный бег до 8 – 10 мин; индивидуальные действия игрока с мячом: ведение, остановка стопой; удары по воротам; подбивание мяча до 10-15 раз; Кроссовая подготовка; правила игры в футбол |
| 16 | Техника приемов игры футбол: ведение, передачи, остановки мяча. | 1 | 08.11 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):разминка с мячом в парах; равномерный бег до 10 мин; отработка техники игры: индивидуальные действия игрока; передачи мяча в парах; остановка мяча после длинной передачи; удары по воротам; правила игры; игра в футбол. |
| 17 | Т.Б. на уроке гимнастики.  Строевые упражнения | 1 | 10.11 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: прохождение техники безопасности; сообщение истории гимнастики выдающихся спортсменов; | Владеют техникой безопасности на уроках гимнастики.  Знают историю вида спорта – гимнастика.  Как соблюдать страховку и оказывать первую мед. помощь.  Выполняют самостоятельно выполнять ФУ на развитие физических и двигательных качеств.  Оказывают первую помощь при травмах.  Демонстрируют строевые упражнения и перестроения.  Демонстрируют опорный прыжок «согнув ноги», боком (дев).  Проводят п/игры на развитие физических с предметами и двигательных качеств, соблюдая правила игры.  В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6-ти элементов: выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед, назад, стойку на голове и руках. Длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); | Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;  владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;  владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. | Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;  владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; |
| 18 | Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте. | 1 | 15.11 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  построение; строевые упражнения в строю; перестроения; Комплекс упражнений на гибкость; п/игра |
| 19 | Техника лазания по канату в 3 – и приема. | 1 | 17.11 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разминка с гимнастическими палками; равномерный бег; комплекс упражнений на верхний плечевой пояс; лазание по канату: подтягивание руками – перебор ногами; подтягивание ногами – перебор руками; подтягивание руками и ногами; п/игра на внимание с мячом; |
| 20 | Знания о ФК:  Физическое развитие человека. | 1 | 22.11 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выступление по докладу; просмотр интернета по теме доклада; |
| 21 | Техника упражнений на гимнастической перекладине. | 1 | 24.11 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  Беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса; подводящие упражнения: вскок на низкую перекладину – соскок; по мере освоения увеличивать высоту перекладины;  *мальчики*: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок;  *девочки*: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок поворотом; |
| 22 | Техника висов и упоров на перекладине. | 1 | 29.11 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): беговая разминка; комплекс упражнений на гибкость и равновесие; подготовительные упражнения: на развитие силы верх. плеч. пояса; подводящие упражнения: вскок на низкую перекладину – соскок; по мере освоения увеличивать высоту перекладины;  *мальчики*: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок;  *девочки*: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок поворотом; |
| 23 | Техника опорного прыжка «согнув ноги». | 2 | 01.12  06.12 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись |
| 24 | Техника опорного прыжка «согнув ноги»: через «козла» | 2 | 08.12  13.12 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):  разбег, набегание; работа на мостике с приземлением на «козла»; подтягивание колен к груди с приземлением на снаряд; соскок прогнувшись; разбег – толчок согнув ноги через «козла»; приземление прогнувшись на мат. |
| 25 | Техника опорного прыжка «ноги врозь» | 2 | 15.12  20.12 | Формирование деятельных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:  Разбег- набегание; работа на мостике: толчок ногами и преодоление снаряда «ноги врозь»; соскок прогнувшись |
| 26 | Техника опорного прыжка «ноги врозь» | 2 | 22.12  27.12 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): упражнения на гибкость; выполнение техники опорного прыжка «ноги врозь»: разбег – толчок с постановкой рук на снаряд; преодоление снаряда, ноги врозь; приземление прогнувшись. |
| 27 | Выполнение гимнастических упражнений и преодоление полосы препятствий в комбинированной эстафете. | 1 | 29.12 | Формирование у обучающихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на гибкость; выполнение техники упражнений на брусьях и верхней перекладине; выполнение прыжков на снарядах в комбинированной эстафете с выполнением контрольных заданий. |