

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Казенное общеобразовательное учреждение Омской области**  
**«Петропавловская адаптивная школа-интернат»**

Рассмотрено на заседание  
МС  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор КОУ  
«Петропавловская адаптивная  
школа-интернат»  
\_\_\_\_\_  
Л.Н.Астапович  
Приказ № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**5 А класс**  
**на 2023–2024 учебный год**

Разработана и реализуется в соответствии  
с ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
Вариант 1

**Составитель:**  
учитель  
Криванков Олег Васильевич

Муромцево

2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 5А класс составлена на основе следующих нормативных документов, регламентирующих составление и реализацию рабочих программ:

– Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.

– Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

– Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);

– Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 5– 9 классы, под редакцией В.В.Воронковой. – М.: Просвещение, 2013;

- приказ от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы», под редакцией Бгажноковой И.М. (Просвещение, 2011).

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

Основные задачи изучения предмета:

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. Конкретными учебными и коррекционно- воспитательными **задачами** физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально волевых качеств;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Предмет «Физическая культура» реализуется в урочной деятельности.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 68 часов (2 часа в неделю) в соответствии с учебным планом школы

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе 8 вида (для детей с нарушениями интеллекта); находясь в тесной связи с умственным, нравственным ,эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств ,является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

У многих учащихся отличаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т.д.; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях-проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта.

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

В коррекционной школе 8 вида имеются дети с хорошо развитой моторикой -это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода.

#### *Виды и формы работы на уроке*

Программой предусмотрены следующие виды работы:

1. Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. Самостоятельное выполнение упражнений;
5. Занятия в тренирующем режиме;
6. Развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью в учебном плане КОУ «Петропавловская школа-интернат», который является частью адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП), выделяется следующее количество учебных часов для освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
5 А класс	2	34	68

### **4. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Рабочая программа для 5 А класса направлена на достижение обучающимися определенных личностных и предметных результатов, а также на формирование базовых учебных действий.

Базовые учебные действия обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне. Изучение предмета «Физическая культура» направлено на формирование следующих базовых учебных действий:

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

### **Характеристика базовых учебных действий**

#### Метапредметные результаты

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей,
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

### Личностные учебные действия

- любовь и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дороге;
- знание об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- правила поведения на занятиях физическими упражнениям;
- умение находить способы взаимодействия с партнёрами в игровой деятельности;
- умение оценивать ситуацию;
- способы спортивной деятельности

### Коммуникативные учебные действия.

- 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 достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### Познавательные учебные действия:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

### ***Предметные результаты***

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Диагностика** сформированности *базовых учебных действий* проводится в 3 этапа:

1 этап – сентябрь (первичная диагностика)

2 этап - декабрь (промежуточная диагностика)

3 этап - май (итоговая диагностика)

Сформированность базовых учебных действий оценивается по следующей системе:

**«Да» (+)** - *умеет* (вступать в контакт с педагогом, принимать помощь педагога, понимать инструкцию педагога, общаться со сверстниками в классе)

**«Нет» (-)** - *не умеет* (вступать в контакт с педагогом, принимать помощь педагога, понимать инструкцию педагога, общаться со сверстниками в классе)

**«Не всегда» (!)** - *не всегда* (вступает в контакт с педагогом, принимает помощь педагога, понимает инструкцию педагога, общается со сверстниками в классе)

Результаты диагностики заносятся в таблицу (Приложение 1)

##### **5. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

Программа по физкультуре для 5А класса структурно состоит из следующих разделов: *гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.*

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий территории. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных её разделах в соответствии с климатическими особенностями региона.

При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребёнка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя-стоя, даются упражнения в исходных положениях лёжа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в

соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

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

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

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазаньи и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват меча, на соизмерение полёта меча с ориентиром.

**Лыжную подготовку** в условиях специальной (коррекционной) школы 8 вида рекомендуется проводить при температуре до – 15 С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для

этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, лёгкая атлетика. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Игры**». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырёх основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной ( все части урока взаимосвязаны ). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приёмы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление ( в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учётом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приёмы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребёнком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Формы организации обучения:**

- урок (40 минут) — основная форма;
- фронтальные занятия,
- групповые занятия,
- индивидуальные занятия.

### Тематический планирование

п/п	Раздел.	Кол-во часов	формы работы
1	<b>игры</b>	22	Беседа Игры и упражнения
2	<b>Лыжная подготовка</b>	23	Беседа Игры и упражнения
3	<b>Гимнастика</b>	8	Беседа Игры и упражнения
4	<b>Легкая атлетика</b>	12	Беседа Игры и упражнения

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

#### 6. Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 5А класса 1 четверть (17 часов) 2 часа в неделю

№	Раздел программы, тема урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Дата по плану	Кол-во часов	Дата по факту
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>7</b>			
1	Сочетания разновидностей ходьбы (на носках, в полуприседе, спиной вперед)	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	01.09		
2	Бег с изменением направления, скорости, с препятствием	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	06.09		
3	Контрольный урок	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное	1	08.09		

		выполнение заданий, выполнение заданий на оценку				
4	Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	13.09		
5	Прыжки через препятствия, на точность приземление	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	15.09		
6	Метания малого мяча в цель	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	20.09		
7	Толкание набивного меча весом 1кг с места одной рукой	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	22.09		
<b>Подвижные игры</b>			<b>10</b>			
8	Ознакомление с правилами игры. Двухсторонняя учебно- тренировочная игра	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное	1	27.09		

		выполнение заданий, выполнение заданий на оценку				
9	Освоение техники. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке (способом «волной») Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	29.09		
10	Освоение техники. Ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	04.10		
11	Освоение техникой. Боковая подача. Учебная игра	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	06.10		
12	Освоение техникой. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	11.10		
13	Зачетный урок. Учебная игра	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на	1	13.10		

		оценку				
14	Правила игры баскетбол(поведение на занятиях при обучении баскетболу). Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	18.10		
15	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	20.10		
16	Освоение техники; Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	25.10		
17	Освоение; Ловля и передача мяча двумя руками от груди, от плеча. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	27.10		
<b>2 четверть (15 часов) 2 часа в неделю</b>						
	<b>Подвижные игры</b>		<b>5</b>			
18	Контрольный урок по теме баскетбол.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий,	1	08.11		

		выполнение заданий на оценку				
19	<b>Подвижные игры</b> Освоение техники бросков одной и двумя руками с места и движениями. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	10.11		
20	Освоение техники перехвата мяча и выбивания мяча. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	15.11		
21	Комбинации из освоенных элементов ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	17.11		
22	Контрольный урок по теме баскетбол. Двухсторонняя учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	22.11		
	<b>Гимнастика и акробатика</b>		<b>5</b>			
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (по три)	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий,	1	24.11		

		выполнение заданий на оценку				
24	Повороты налево, направо, кругом (переступанием)	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	29.11		
25	Ходьба в обход с поворотами на углах .Ходьба с остановками по сигналу учителя.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	01.12		
26	Кувырок вперед и назад из положения упор присев.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	06.12		
27	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	08.12		
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>5</b>			
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий,	1	13.12		

		выполнение заданий на оценку				
29	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	15.12		
30	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	20.12		
31	Передвижение на лыжах на отрезке до 1км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке40-60м.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	22.12		
32	Зачетный урок по теме лыжная подготовка	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	27.12		
<b>3 четверть (20 часов) 2 часа в неделю</b>						
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>18</b>	<b>10.01</b>		
33	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом по	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное	1			

	лыжне.	выполнение заданий, выполнение заданий на оценку				
34	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	12.01		
35	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	17.01		
36	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	19.01		
37	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	24.01		
38	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на	1	26.01		

		оценку				
39	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	31.01		
40	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	02.02		
41	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	07.02		
42	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	09.02		
43	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	14.02		

44	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	16.02		
45	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	21.02		
46	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	28.02		
47	Передвижение на лыжах на отрезке до 1км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	01.03		
48	Передвижение на лыжах на отрезке до 1км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	06.03		
49	Передвижение на лыжах на отрезке до 1км;	Объяснение, выполнение заданий под контролем	1	13.03		

	передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м.	учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку				
50	Передвижение на лыжах на отрезке до 1км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	15.03		
51	Зачетный урок по лыжной подготовке	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	20.03		
<b>Гимнастика</b>			<b>1</b>			
52	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (по три)	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	22.03		
<b>4 четверть (14 часов) 2 часа в неделю</b>						
<b>Гимнастика и акробатика</b>			<b>2</b>			
53	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три)	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на	1	03.04		

		оценку				
54	Кувырок вперед и назад из положения упор присев.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	05.04		
<b>Подвижные игры</b>			<b>7</b>			
55	<b>Баскетбол.</b> Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	10.04		
56	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	12.04		
57	Освоение техникой движения мяча на месте и в движении. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	17.04		
58	Освоение техникой движения мяча на месте и в движении. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на	1	19.04		

		оценку				
59	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, от плеча. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	24.04		
60	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, от плеча. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	26.04		
61	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, от плеча. Учебная игра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	03.05		
<b>Легкая атлетика</b>			<b>5</b>			
62	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, в полуприседе, спиной вперед)	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	08.05		
63	Бег с изменением направления, скорости, с препятствием.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на	1	15.05		

		оценку				
64	Эстафеты; старты из различных исходных положений.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	17.05		
65	Эстафеты; старты из различных исходных положений.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	22.05		
66	Итоговый урок	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку	1	24.05		

### 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Освоение учебного предмета «Физическая культура» предполагает использование инструментов, технических средств обучения для создания и воспитания младших школьников с лёгкой степенью умственной отсталости:

#### **Гимнастический инвентарь**

- Перекладина разновысокая
- Конь, козел для опорных прыжков
- Канат для перетягивания
- Скамьи гимнастические
- Скакалки
- Палки гимнастические
- Маты гимнастические в чехлах

#### **Легкоатлетический инвентарь**

- Флажки судейские
- Секундомеры электронные
- Рулетка металлическая (1-100 м)
- Эстафетные палки

- Мяч малый для метания
- Финишные стойки
- Полотнище «СТАРТ», Полотнище «ФИНИШ»

#### **Лыжный инвентарь**

- Лыжи беговые с креплениями
- Палки лыжные

#### **Инвентарь для спортивных сооружений**

- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Сетки волейбольные
- Насосы для надувания мячей
- Свистки судейские
- Флажки судейские
- Скамьи гимнастические (на каждую спортплощадку)
  
- Стойки для обводки
- Фишки
- Аптечка
- Кегли
- Мишень «дартс»
- Палка гимнастическая пластмассовая
- Скакалка резиновая
- «Удочка»
- Методическое пособие с описанием игр

### **8. Система оценивания**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

#### **Контрольно-измерительные материалы**

В целях контроля в 5-9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

## 9. Учебно-методическое обеспечение

*Нормативно-правовые документы:*

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
[http://Гдо8-оу/.Бег/еп.8рб.ги/^р-соп1епУир1оаа8/2014/04/08\\_ФГОС\\_УО\\_19,10.2015.ра#](http://Гдо8-оу/.Бег/еп.8рб.ги/^р-соп1епУир1оаа8/2014/04/08_ФГОС_УО_19,10.2015.ра#)  
Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

*Учебно-методическая литература:*

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.
2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
13. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.



<b>Лыжная подготовка</b>																							
10	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки																						
11	Уметь передвигаться на лыжах																						
12	Выполнять построение с лыжами																						
<b>Спортивные и подвижные игры</b>																							
13	Знать правила подвижных игр																						
14	Уметь взаимодействовать в играх друг с другом																						
15	Выполнять правила подвижных игр																						
<b>Количество баллов</b>																							
<b>Уровень обученности</b>																							

**Инструкция:**

**Предметные результаты оценивается по следующим критериям:**

- 0 баллов – действия не выполняет, не умеет, не научился; 1 балл - действия выполняет с помощью учителя;
- 2 балла - действия выполняет с частичной помощью учителя;
- 3 балла - выполняет действие самостоятельно (верно выполняет)

**Уровни обученности:**

- Высокий (В) – от 31 до 45 баллов
- Средний (С) – от 16 до 30 баллов
- Низкий (Н) – от 1 до 15 баллов
- Нулевой (О) – 0 баллов

