

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Благовещенская общеобразовательная школа-интернат»

658 670, пер. Колхозный 114, р. п. Благовещенка, Благовещенского района, Алтайского края.
Адрес сайта: <http://crib.edu22.info>, Эл.почта: shk4792@yandex.ru, тел. 8 385 64 23330

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей - предметников
Протокол № 1
от «28» 08 2024г.
Руководитель МО
Кочетова Е.Г. Кочетова Е.Г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УР
Залевская А.Г.
от «30» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы - интерната
С.А.Дорохов
Приказ № 6
«08» 09 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

Вариант 1

5, 6, 7, 8, 9 класс

учитель физической культуры
Пуршева Оксана Сергеевна

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Благовещенская общеобразовательная школа-интернат»

658 670, пер. Колхозный 114, р. п. Благовещенка, Благовещенского района, Алтайского края.
Адрес сайта: <http://crib.edu22.info>, Эл.почта: shk4792@yandex.ru, тел. 8 385 64 23330

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей - предметников
Протокол № _____
от «__» _____ 2024г.
Руководитель МО
_____ Кочетова Е.Г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УР
_____ Залевская А.Г.
от «__» _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы - интерната
_____ С.А.Дорохов
Приказ № _____
«__» _____ 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
Вариант 1
5, 6, 7, 8, 9 класс

учитель физической культуры
Пуршева Оксана Сергеевна

Пояснительная записка

Программа учебного предмета « Адаптивная физкультура » разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №1026 от 24 ноября 2022 г.
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с УО КГБОУ «Благовещенская общеобразовательная школа-интернат»;
- Устав КГБОУ «Благовещенская общеобразовательная школа-интернат»;
- СанПин 2.43648-20 от 28.09.2020г.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

Программный материал усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками;

гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

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

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» согласно учебному плану образовательного учреждения выделяется 2 часа в неделю: 5 класс-65 часов, 6 класс-65 часов, 7 класс-66 часов, 8 класс-67 часов, 9 класс-67 часов

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение обучающимися учебного предмета предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре народов, населяющих территорию нашей страны;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование интереса к предметам и явлениям живой и неживой природы, к своей стране, её населению, традициям, обычаям, культурным и историческим достопримечательностям;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование умения обращаться за помощью к учителю или одноклассникам в случае возникновения затруднений при выполнении практических работ. Заданий в тетради на печатной основе, работе со статьёй учебника, наглядным материалом;
- формирование готовности обращаться за помощью к взрослым и сверстникам в бытовых ситуациях на прогулке, в парке, столовой;

- формирование готовности к самостоятельной жизни;
- формирование знаний о правилах поведения в быту и в природе;
- формирование стремления соблюдать и вести здоровый образ жизни;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- формирование знаний безопасного поведения в природе и в быту;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- знакомство с многонациональным населением страны, традициями и обычаями населения, природными и культурными достопримечательностями нашей страны, достижениями науки, формирование стремления поддерживать и соблюдать традиции своего региона и своей страны. Формирование бережного отношения к природным богатствам нашей страны – экологическое воспитание;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире;
- развитие навыков социальной адаптации через знакомство со своим краем.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

ФГОС определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. **Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.**

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по варианту программы.

В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательное учреждение может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант D общеобразовательной программы.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой общеобразовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов

Минимальный уровень:

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

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

Достаточный уровень:

- Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

Знания:

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование, защита реферата, слайдовая презентация.

оценка «5» За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

оценка «4» За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

оценка «3» За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

оценка «2» За незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками:

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

оценка «5» Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив

оценка «4». При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

оценка «3» Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

оценка «2» Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

оценка «5» Обучающийся может:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;
- оказывать помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий; занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

оценка «4» обучающийся

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

- допускает незначительные ошибки в подборе средств;

- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

оценка «3» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

оценка «2» Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности обучающегося:

оценка «5» Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического

воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений.

Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

оценка «4» Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонение в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями.

Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

Успешно сдаёт или подтверждает часть всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

оценка «3» Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

оценка «2» Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

Обучающийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

(При оценке физической подготовленности, приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов, при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике — путем сложения конечных оценок, полученных обучающимися по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащимся СМГ.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

Порядок проведения аттестации обучающихся специальной медицинской группы.

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности обучающихся в СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5—2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических

возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С обучающимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Тематическое планирование 5 класс

| № п/п | Тема | Количество часов | Характеристикам основных видов учебной деятельности |
|-------|----------------------------------|------------------|---|
| 1 | Основы знаний | 1 | Вводный урок. Ознакомление с правилами поведения в процессе игровой деятельности на стадионе и в спортзале. Понятие спортивной этики. |
| 2 | Лёгкая атлетика | 20 | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Медленный бег. Бег на 60 метров. Низкий старт. Метание мяча на дальность, в цель. Поднимание и опускание туловища за 30 сек. Наклон вперёд из положения сед на полу; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Бег на 500 метров, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Бег на 1500 м Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. ОРУ |
| 3 | Гимнастика | 10 | ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Лазанье по наклонной скамье, подтягивание в висе на перекладине (м)Подтягивание в висе лёжа (д) Прыжки через скакалку, ОРУ упражнения на равновесие Упражнения на гимнастической стенке Упражнения с гимнастическими палками Упражнения с большими мячами |
| 4 | Лыжная подготовка | 14 | ТБ на уроках по лыжной подготовке Скользящий шаг (без палок), с палками Повороты переступанием Чередование ступающего и скользящего шага Эстафеты. ОРУ Подъём скользящим шагом Спуски в высокой стойке, Подъём «лесенкой» Попеременный двухшажный ход (без палок), с палками Прохождение дистанции 1500м |
| 5 | Спортивные игры и подвижные игры | 20 | ТБ на уроках подвижным играм Ловля и передача мяча на месте, в движении Ведение мяча с изменением направления, правой и левой рукой на месте, в движении, шагом и бегом Броски в кольцо двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с низу Передача мяча в парах, колоннах, по кругу с изменением направления. Эстафеты с элементами спортивных игр, ОРУ Подвижная игра « Охотники и утки», « Змейка», |

Итого 65 часов

Тематическое планирование 6 класс

| № п/п | Тема | Количество часов | Характеристик основных видов учебной деятельности |
|-------|-----------------------------|------------------|---|
| 1 | Лёгкая атлетика | 22 | ТБ на уроках по лёгкой атлетике Строевые упражнения Бег 30, 60 метров. Прыжок в длину с места, с разбега. Метание мяча в цель, на дальность, на заданное расстояние Медленный бег Поднимание и опускание туловища за 30 сек Наклон вперед из положения сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Бег на 500 м, 1500м ОРУ |
| 2 | Гимнастика | 9 | ТБ на уроках по гимнастике Акробатические упражнения Лазание по наклонной скамье Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине(м), подтягивание в висе лёжа(д) Прыжки через скакалку Упражнения в равновесии Упражнения на координацию Упражнения с обручем, гимнастическими палками, флажками, мячами ОРУ |
| 3 | Лыжная подготовка | 12 | ТБ на уроках по лыжной подготовке Скользящий шаг с палками, без палок Повороты переступанием Чередование скользящего и ступающего шага Подъём скользящим шагом, «лесенкой» Спуск в низкой стойке Попеременно двухшажный ход с палками без палок. Эстафеты, ОРУ |
| 4 | Спортивные и подвижные игры | 22 | ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм Ведение мяча на месте и в движении, правой рукой, левой рукой. Ловля и передача мяча на месте и в движении Броски в кольцо двумя руками с низу, от груди, одной рукой от плеча. Эстафеты ОРУ Игра «Охотники и утки», передача мяча в колоннах, в парах, по кругу, над собой и в парах сверху двумя руками. Подача прямая нижняя. Розыгрыш мяча, ловля и передача. |

Итого 65 часов

Тематическое планирование 7 класс

| № | Тема | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|-------------------|--------------|--|
| | Основы знаний | 1 | Вводный урок. Ознакомление с правилами поведения в процессе игровой деятельности на стадионе и в спортзале. Понятие спортивной этики. |
| | Легкая атлетика | 22 | <p>Ходьба медленная, в среднем темпе, быстрая ходьба</p> <p>Бег на короткие, средние, длинные дистанции</p> <p>Бег с ускорением</p> <p>Челночный бег</p> <p>Изучение низкого и высокого старта</p> <p>Эстафетный бег</p> <p>Изучение фаз прыжков</p> <p>Прыжки в длину с места, с разбега</p> <p>Прыжки в высоту</p> <p>ОРУ</p> <p>Специальные беговые</p> <p>Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.</p> <p>Метание малого мяча на дальность, в цель, в высоту</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Наклоны вперед сидя на полу, вперед из положения стоя</p> |
| | Гимнастика | 10 | <p>Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, дистанции.</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками, мячами разного размера, обручами</p> <p>Упражнения на равновесие</p> <p>Лазанье, перелазание</p> <p>Висы</p> <p>Упражнения на координацию</p> <p>Прыжки на скакалках</p> <p>Наклоны</p> <p>Переноска грузов на голове, в руках, в парах</p> <p>Силовые упражнения</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов</p> <p>Упражнения на осанку</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Упражнения в расслаблении мышц</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>Акробатические упражнения (элементы, связки).</p> |
| | Лыжная подготовка | 11 | <p>ТБ на уроках по лыжной подготовке</p> <p>Скользкий шаг с палками, без палок</p> <p>Повороты переступанием</p> <p>Чередование скользящего и ступающего шага</p> <p>Подъем скользящим шагом, «лесенкой»</p> <p>Спуск в низкой стойке</p> <p>Попеременно двухшажный ход с палками без палок.</p> <p>Эстафеты, ОРУ</p> |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | <p>Спортивные игры и подвижные игры</p> | <p>22</p> | <p>ТБ на уроках по подвижным играм. Основные правила игры в баскетбол. Функции игроков на площадке Техника передач и ловли мяча в парх, тройках, в движении Ведение мяча на месте, шагом, бегом, с изменением направления, змейкой. Бросок в кольцо двумя руками от груди, из-за головы, снизу, одной рукой от плеча Выполнение разбега перед броском в корзину Штрафные броски. Волейбол: Правила игры, расстановка и функции игроков Верхняя и нижняя передачи, в парах, через сетку Изучение разбега при нападении Подача прямая нижняя, прямая верхняя, боковая</p> |
|--|---|-----------|---|

Итого: 66 часов

Тематическое планирование 8 класс

| № | Тема | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|-----------------|--------------|---|
| 1 | Основы знаний | 1 | Вводный урок. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры (на стадионе, в спортзале, в раздевалке). Предупреждение травм во время занятий. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. |
| 2 | Легкая атлетика | 23 | Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий, Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»); Прыжки в высоту способом «перекат». Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель |
| 3 | Гимнастика | 11 | Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): Упражнения на дыхание; Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; Упражнения на расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; Упражнения со скакалками; гантелями и штангой; Лазанье и перелезание; Упражнения на равновесие; опорный прыжок; Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. |
| 4 | Лыжная | 12 | Формирование знаний по т/б на уроках лыжной |

| | | | |
|---|-----------------------------|----|---|
| | подготовка | | <p>подготовки</p> <p>Прокладка учебной лыжни;</p> <p>Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.</p> <p>Стойка лыжника.</p> <p>Скользкий шаг с палками и без палок.</p> <p>Одновременно одношажный ход, одновременный бесшажный ход, попеременно двухшажный ход.</p> <p>Подъемы и спуски.</p> <p>Повороты</p> |
| 5 | Спортивные и подвижные игры | 20 | <p>Формирование знаний по т/б на уроках спортивных игр</p> <p>Правила игры в баскетбол</p> <p>Функции игроков на площадке</p> <p>Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.</p> <p>Остановка по свистку.</p> <p>Передача мяча от груди с места и в движении шагом.</p> <p>Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Общие сведения об игре в волейбол</p> <p>Правила игры, расстановка и функции игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху.</p> <p>Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.</p> <p>Верхняя прямая передача в прыжке, после перемещения вперед, вправо, влево</p> <p>Верхняя, нижняя прямая подача.</p> <p>Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.</p> <p>Учебные игры на основе волейбола.</p> <p>Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p><i>Настольный теннис</i></p> <p>Правила соревнований</p> <p>Подача мяча слева и справа</p> <p>Удары слева, справа, прямые с вращением мяча.</p> <p>Одиночные игры.</p> <p>Парные игры. Тактика парных игр.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.</p> |

Итого: 67 часов

Тематическое планирование 9 класс

| № | Тема | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|-----------------|--------------|---|
| 1 | Основы знаний | 1 | Вводный урок. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры (на стадионе, в спортзале, в раздевалке). Предупреждение травм во время занятий. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. |
| 2 | Лёгкая атлетика | 23 | Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий, Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»); Прыжки в высоту способом «перекат». Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель |
| 3 | Гимнастика | 11 | Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): Упражнения на дыхание; Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; Упражнения на расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; Упражнения со скакалками; гантелями и штангой; Лазанье и перелезание; Упражнения на равновесие; опорный прыжок; Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. |
| 4 | Лыжная | 12 | Формирование знаний по т/б на уроках лыжной |

| | | | |
|----------|-----------------------------|-----------|---|
| | подготовка | | <p>подготовки</p> <p>Прокладка учебной лыжни;</p> <p>Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.</p> <p>Стойка лыжника.</p> <p>Скользкий шаг с палками и без палок.</p> <p>Одновременно одношажный ход, одновременный бесшажный ход, попеременно двухшажный ход.</p> <p>Подъемы и спуски.</p> <p>Повороты</p> |
| 5 | Спортивные и подвижные игры | 20 | <p>Формирование знаний по т/б на уроках спортивных игр</p> <p>Правила игры в баскетбол</p> <p>Функции игроков на площадке</p> <p>Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.</p> <p>Остановка по свистку.</p> <p>Передача мяча от груди с места и в движении шагом.</p> <p>Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Общие сведения об игре в волейбол</p> <p>Правила игры, расстановка и функции игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху.</p> <p>Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.</p> <p>Верхняя прямая передача в прыжке, после перемещения вперед, вправо, влево</p> <p>Верхняя, нижняя прямая подача.</p> <p>Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.</p> <p>Учебные игры на основе волейбола.</p> <p>Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p><i>Настольный теннис</i></p> <p>Правила соревнований</p> <p>Подача мяча слева и справа</p> <p>Удары слева, справа, прямые с вращением мяча.</p> <p>Одиночные игры.</p> <p>Парные игры. Тактика парных игр.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.</p> |

Итого: 67 часов

Программно-методическое обеспечение:

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) М-во образования и науки РФ.-М.:Просвещение,2017.
2. А.Н Каинов, И.Ю.Шалаева, Физическая культура, Система работы с учащимися специальных медицинских групп. Рекомендации, планирование программы: Волгоград: Издательство

Учебно-практическое оборудование:

1. Мячи баскетбольные.
2. Мячи футбольные. 3. Мячи волейбольные.
4. Щиты баскетбольные с кольцами.
5. Ворота футбольные.
6. Скамейки.
7. Турники.
8. Яма для прыжков.
9. Коврик для прыжков.
10. Тумба для гибкости.
11. Планка для отжимания.
12. Комплект Бочче.
13. Велотренажеры.
14. Беговая дорожка.
15. Кольцебросы.
16. Гантели.
17. Туннели.
18. Палки гимнастические,
19. Скакалки.
20. Маты гимнастические.
21. Мячи гимнастические разного диаметра.
22. Мячи теннисные для метания.
23. Обручи металлические.
24. Лыжные комплекты.
25. футбольная форма.
26. Шиповки.
27. Канат.
28. Столы теннисные.
29. Секундомер.
30. Эстафетные палочки.
31. Дуги для подлезания.
32. Скамья для пресса регулируемая.
33. Шведская стенка.
34. Корзины для инвентаря.
35. Конусы для ограждения.

Мебель:

Шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья , стол.

