

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат поселка Эгвекинот»
(МБОУ «Ш – И поселка Эгвекинот»)

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического
объединения учителей –
предметников

Рекомендовано к
утверждению

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

Руководитель МО учителей
– предметников
И.В. Елизарова

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по
УВР

Г.А. Перепелкина
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора МБОУ
«Ш – И поселка Эгвекинот»
от «28» августа 2023 г. № 76

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основное общее образование, 5 класс

автор-составитель:
Пузанов С.М.
учитель

ГО Эгвекинот

2023г.

Пояснительная записка

1. Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства Просвещения России от 21.09.2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
3. Приказ Минобрнауки от 09.06.2016 г. № 699 « Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Приказ Министерства Просвещения от 24.11.2022 г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Распоряжение Министерства Просвещения России от 22. 01.2021 г. № Р-23 «Об утверждении методических рекомендаций по материально-техническому оснащению и обновлению содержания образования в отдельных общеобразовательных организациях в 2021 году».
6. Учебный план АООП (вариант 1) МБОУ «Школа – интернат поселка Эгвекинот» на 2023-2024 учебный год.
7. СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

2. Цель учебного предмета:

повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма,
 - физическое развитие обучающихся;
- усвоение обучающимися теоретических сведений и речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры, приобретение знаний в области гигиены;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, а также физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
 - коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
 - воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Место учебного предмета в учебном плане

На реализацию программы по адаптивной физической культуре в федеральном базисном учебном плане в 5 классе отводится 3 час в неделю. Курс рассчитан на 102 часа в год

Методы и формы обучения:

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК).

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
 - урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- тренировочный;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнование и др.)

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 5 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 3 часа в неделю (34 учебных недели)-100 часов в год, с учетом праздничных дней.

Количество часов по четвертям

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
24ч	24ч	33ч	21ч.	102 ч.

Особенности обучающихся

Министерством здравоохранения Российской Федерации издан приказ №621 от 30.12.2013 «О комплексной оценке состояния здоровья детей». Этот приказ регламентирует алгоритм оценки групп здоровья у детей от 3 до 17 лет. По этому приказу дети могут быть отнесены к 5 различным группам здоровья

1 группа – это здоровые дети, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие пороков развития и каких-либо отклонений от нормы.

2 группа – к ней относятся практически здоровые дети, у которых нет хронических заболеваний, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения. Например, дети, перенесшие тяжелые и средней тяжести инфекционные заболевания; дети с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии (низкий рост, низкий вес или избыточный вес). В эту же группу входят часто болеющие дети и дети с физическими недостатками (последствиями травм или операций), но у которых сохранены все функции.

3 группа здоровья – к ней относятся дети, у которых есть хронические заболевания, с редкими обострениями и которые на момент осмотра находятся в стадии ремиссии. К этой группе относят детей с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации соответствующих функций (то есть имеющиеся недостатки не должны ограничивать возможность обучения или труда ребенка).

4 группа здоровья — это дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии обострения или в стадии нестойкой клинической ремиссии (с частыми обострениями), которые ограничивают жизнедеятельность ребенка или требуют поддерживающей терапии. К этой группе относятся дети, с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями с физическими недостатками, последствиями травм и операций с неполной компенсацией соответствующих функций, что, в некоторой степени, ограничивает возможность обучения или труда ребенка.

5 группа здоровья – к ней относятся дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями, с частыми обострениями или непрерывными рецидивами, с выраженной декомпенсацией функциональных возможностей организма, требующими постоянной терапии. А также дети с инвалидностью, дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций с выраженным нарушением компенсации соответствующих функций и значительным ограничением возможности обучения или труда.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений,

двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

У детей *с умеренной* умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений.

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

- 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;
- 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
 - ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции. Все учащиеся, занимающиеся физкультурой по государственным программам, на основе данных о состоянии их здоровья, физического развития и физической подготовленности делятся на три группы: *основная, подготовительная, специальная*.

К **основной** группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющих незначительные отклонения, при достаточном физическом развитии.

К **подготовительной** группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями, при недостаточном физическом развитии.

К **специальной** медицинской группе относят школьников с отклонением в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующим ограничения физических нагрузок.

Общая характеристика предмета.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

Программа по физической культуре для 5 класса включает следующие разделы: *гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка и спортивные игры.*

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

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя - стоя даются упражнения в исходных положениях лежа 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. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и другие.

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.

Раздел **«Лыжная подготовка»** 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.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные 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.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физической культуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

На уроках используются такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Практически каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

2 Содержание образования по предмету «Физическая культура» в 5 классе

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

Подвижные игры включены во все разделы программы, так как приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, освоения технических элементов в различных видах спорта.

Раздел «**Гимнастика**»

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Понятие «интервал».

Практический материал.

Строевые упражнения. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Ходьба по диагонали и противходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре). Смена ног при ходьбе. Ходьба по ориентирам. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на поясе). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища направо, налево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь о стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

Упражнения на дыхание. Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

С обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

С маленькими мячами. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через гимнастическую скамейку, с упором на нее.

Упражнения у гимнастической стенки.

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой (левой) рукой. Прогибание туловища стоя: спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Махи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения (элементы, связки) (выполняются только после консультации врача).

Кувырок вперед из положения упор присев; кувырок назад через плечо; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры.

Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание под 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика. Прыжками на двух ногах: преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

Раздел «Легкая атлетика»

Теоретические сведения

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

Практический материал

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение).

Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки

в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Раздел «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал

Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов. Передвижение в колонне по одному с лыжами под рукой и на плече, сохраняя дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи, закрепить крепления.

Повороты переступанием на лыжах. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40 - 60 м). Подъем «лесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40 - 50 м (3 - 5 повторений за урок), 100 - 150 м (1 - 2 раза). Передвижение на лыжах в медленном темпе от 1 до 1,5 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м. Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться», «Кто быстрее?». Эстафеты на лыжах.

Раздел «Спортивные игры» .

Пионербол

Теоретические сведения

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

Оборудование и инвентарь.

Практический материал

Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку. Прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах. Ловля мяча над головой. Поддача мяча одной рукой сбоку (боковая поддача). Ловля мяча двумя руками после подачи. Розыгрыш мяча. Учебные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

3. Содержание предмета.

Тематический план предмета «Физическая культура» в 5 классе

№ п/п	Виды упражнений	Всего часов	Количество часов		Вопросы воспитания. Программы воспитания
			Теор.	Практ.	
1.	Гимнастика, акробатика	12	2	10	-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и

					<p>сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <ul style="list-style-type: none"> -знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности; -знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; -осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;
2.	Легкая атлетика	12	2	10	<ul style="list-style-type: none"> -формировать понимание влияния двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; -освоение техники физических упражнений и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
3.	Подвижные и спортивные	49	2	47	<ul style="list-style-type: none"> -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - знать терминологии игр; -понимать правила организации проведения соревнований; -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -учиться выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - знать терминологию избранной игры; -знать элементарные сведения об организации проведения соревнований; -знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность
4.	Лыжи	29	2	27	<ul style="list-style-type: none"> -развитие волевых качеств, выносливости; -развитие доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьбы учителя, привлечению их

					внимания к обсуждаемой на уроке информации; -формирование убеждения о роли закаливания организма для сохранения и укрепления здоровья; -воспитание дисциплинированности, интереса к урокам лыжной подготовки; -развитие координации, быстроты, выносливости.
5.	Промежуточная аттестация	3	0	3	
	Итого:	102	8	94	

4. Планируемые результаты освоения программы

Освоение обучающимися рабочей программы, предполагает достижение двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения учебной программой по предмету «Физическая культура» для учащихся 5 класса включают овладение жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

На уроках физической культуры будут формироваться следующие личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «Физическая культура», характеризуют опыт по получению нового знания, достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и должны отражать:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности.

- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры).

- умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

В программе 5 класса по предмету «Физическая культура» предусмотрено два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень освоения предметных результатов является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
1) представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 2) выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; 3) знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; 4) представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; 5) ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; 6) представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; 7) взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; 8) представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	1) практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; 2) самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 3) выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня; 4) знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; 5) совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; 6) умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства; 7) знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека; 8) знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; 9) знание правил, техники выполнения двигательных действий; 10) знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с

	заданной дозировкой нагрузки; 11) соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	--

Обучающиеся к концу 5 класса должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями,
- фазы прыжка в длину с разбега,
- приемы выполнения команд «налево!», «направо!»,
- для чего и когда применяются лыжи,
- правила передачи эстафеты,
- общие сведения об игре «Пионербол», «Баскетбол»,
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Обучающиеся к концу 5 класса должны знать и уметь:

- выполнять команды «налево!», «направо!», «кругом!»; соблюдать интервал,
- выполнять исходное положение без контроля зрения,
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя,
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь,
- сохранять равновесие на наклонной плоскости,
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия,
- лазть по канату произвольным способом,
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза,
- выполнять разновидности ходьбы,
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 минут, пробегать на время дистанцию 60м,
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м,
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега,
- координировать движения рук туловища в одновременном бесшажном ходе на лыжах на отрезке 40-60м,
- пройти на лыжах в быстром темпе 100-120м любым ходом,
- преодолевать на лыжах спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60м в низкой стойке,
- тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики),
- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

Оценка по предмету «Физкультура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

5. Критерии оценивания предметных результатов

Оценка успеваемости в 5 классе включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт).

Оценка «5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно (выполняет правильную последовательность), без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка «4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений, но при помощи учителя (по

наводящим вопросам) восстанавливает последовательность выполнения упражнений; в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка «3» - нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений, выполняет недостаточно точно, с большим напряжением; выполняет упражнения по подражанию или помощи учителя, допущены значительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка «2» – не ставится.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается: посещаемость уроков, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Промежуточная аттестация в 5 классе для физкультурной группы «подготовительная».

Виды упражнений	дата
Скоростной бег 60 м.	
Прыжки в длину с разбега	
Метание на дальность	

Физические качества	Физические упражнения	Баллы	Показатели оценки тестирования
Скоростные	Бег 30, 60 м	0	- не ориентируется в понятиях «старт, финиш, марш»; - во время бега может самовольно прекратить движения
		1	- дистанцию проходит в медленном темпе
		2	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит в среднем темпе
		3	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит за короткий отрезок времени
Координационные	Прыжки через скакалку за 30	0	- не владеет техникой выполнения упражнения

	сек. (раз)	1	- выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка; - наблюдается не соответствие движений рук и ног; - приземляется на всю стопу
		2	- выполняет упражнение технически правильно, но в медленном темпе; - прыжки длительностью до 1 минуты
		3	- упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	0	- не владеет приемом отталкивания и приземлением
		1	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 1 м.
		2	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 120 см.
		3	- прыжок выполняется технически правильно, результат прыжка в соответствии с возрастными нормами
Выносливость	4-минутный бег	0	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба
		1	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег
		2	- бег выполняется в медленном темпе
		3	- бег проходит в темпе выше среднего; - ускорение на финише начинать на отрезке 200-300 м.

Максимальное количество баллов - 24

Отметки за итоговую работу следует выставлять по следующей шкале:

12 - 10 баллов – «отлично» - «5»

9 - 7 баллов – «хорошо» - «4»

6 - 5 баллов – «удовлетворительно» - «3»

4 - 0 баллов – «неудовлетворительно» - «2» Отметка

«3» соответствует базовому уровню.

Календарно - тематическое планирование в 5 классе

№ п/п	Тема	сроки		Примечания (причина)
		По плану	Фактически	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1		
2	Равномерный бег 500 м ОРУ на развитие выносливости.	1		
3	Бег 30 м (2-3 повторения).	1		
4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1		
5	Равномерный бег 800 м, ОРУ на	1		

	развитие общей выносливости.			
6	Высокий старт. Бег 60 м (2-3 повторения).	1		
7	Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м.	1		
8	Челночный бег 3x10.	1		
9	Бег 1000 м без учета времени.	1		
10-11	Бег 60 м с фиксированием результата.	2		
12	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 10-12 м.	1		
	Гимнастика (12 уроков)			
13	Правила поведения обучающихся на уроках гимнастики.	1		
14	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три), ходьба «зигзагом».	1		
15	Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали.	1		
16	Понятие интервал, ходьба «змейкой».	1		
17	ОРУ с гимнастическими палками.	1		
18	ОРУ с набивным мячом.	1		
19	Два кувырка вперед.	1		
20-21	Кувырок назад.	2		
22	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1		
23-24	«Мост» из положения лежа на спине.	2		
Раздел	«Подвижные и спортивные игры «Баскетбол» (15 часов)			
25	Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол.	1		
26-27	Обучение стойка игрока.	2		
28-29	Обучение передачи мяча двумя руками от груди на месте.	2		
30-31	Обучение ведение мяча на месте в средней и высокой стойке.	2		
32-33	Освоение техники ведения мяча(на месте, в движении).	2		
34-35	Обучение повороты на месте. Передача мяча одной рукой в	2		

	движении.			
36-37	Учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол.	2		
38-39	Спортивные эстафеты с элементами баскетбола.	2		
	Спортивные игры. пионербол (10 часов)			
40	Инструктаж по ТБ при игре пионербол. Расстановка игроков. Основные правила игры.	1		
41-42	Обучение быстрому рывку с места, остановки скачком.	2		
43-44	Обучение ловли и передачи мяча через сетку в парах Прием и передача мяча в два паса. Корр.	2		
45-46	Игра «Мяч над сеткой».	2		
47-48	Повторение передачи мяча снизу двумя руками.	2		
49	Учебная игра в пионербол.	1		
	«Спортивные игр. Бадминтон» (7 часов)			
50	Инструктаж по ТБ при игре в бадминтон. Основные правила игры в бадминтон. Стойка игрока при приеме.	1		
51-52	Обучение нижней подача волана. Передача волана в парах.	2		
53-56	Коррекционно-развивающие упражнения с элементами бадминтона Учебная игра в парах.	4		
	Раздел «Легкая атлетика» (12 часов)			
57	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1		
58	Закрепление навыков в беге на носках. Бег с ускорением.	1		
59	Бег с высокого старта (30 м.).	1		
60	Челночный бег (3x10).	1		
91	Подтягивание на перекладине. ФУ на развитие силы.	1		
62	Тест на гибкость. Наклон вперед из положения сидя.	1		
63	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за (30с).	1		
64	Прыжки в длину с места.	1		
65	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		

66-67	Метание малого мяча с места и с 3 шагов	2		
68	Метание малого мяча на дальность.	1		
	«Лыжная подготовка» (20 часов)			
69	Инструктаж по ТБ во время лыжной подготовки.	1		
70	Поворот на лыжах вокруг (носков, пятки) лыж.	1		
71-72	Передвижение по лыжне ступающим шагом.	2		
73-74	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	2		
75-76	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	2		
77-78	Подъем по склону «лесенкой».	2		
79-80	Подъем «ёлочкой».	2		
81-82	Торможение «плугом».	2		
83-84	Обучение попеременному двужажному ходу.	2		
85-86	Передвижение послабо пересеченной местности 1 км, без учета времени.	2		
87-88	Передвижение на лыжах на скорость 40-60 м.	2		
Раздел	«Подвижные и спортивные игры. Флорбол» (14)			
89	Инструктаж по ТБ во время игры в флорбол. Правила игры. Расстановка игроков.	1		
90-91	Обучение передачи мяча в парах.	2		
92-93	Обучение ведению мяча в парах.	2		
94-95	Обучение способы обводки игрока и защиты ворот.	2		
96-97	Учебная игра в флорбол.	2		
98-102	Учебная игра в флорбол.	5		

2. Информационно-методическое обеспечение. Литература

1. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
3. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Эшкинина О.Н. Физическое воспитание ассоциативной направленности в процессе социальной адаптации людей с ограниченными интеллектуальными способностями: метод.пособие/О.Н.Эшкинина - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гарант-инвест, 2017. - 104 с.
6. Е.Н.Каленик. Бадминтон. Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. Екатеринбург, 2013.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
8. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

<i>Спортивное оборудование</i>	<i>Спортивный инвентарь</i>
Козел гимнастический – 1шт. Щит баскетбольный-2шт. Стенка гимнастическая шведская Скамейка гимнастическая-2шт. Турник -1шт. Планка для прыжков в высоту-1шт. Секундомер Сетка волейбольная	Мат гимнастический Гантели Канат Мячи баскетбольные Мячи волейбольные Мяч футбольный Мячи теннисные. Мячи резиновые Мячи для метания Мячи набивные Скакалки Фитболы Фишки

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845744

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 24.11.2022 по 24.11.2023