

Краснодарский край Крыловский район ст-ца Крыловская
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат ст-цы Крыловской

УТВЕРЖДЕНО:

решением педсовета
протокол № 1 от 17.08.2020 года
Председатель педсовета
 А.А. Детко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования – основное общее образование 5-9 класс

Класс - 5

Количество часов: всего - 102 часов; в неделю - 3 часа.

Учитель: Шкуринский Денис Алексеевич

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской, утвержденной на педагогическом совете №1 от 17.08.2020 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;

- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской, утвержденная на педагогическом совете школы №1 от 17.08.2020 г.

- Учебный план ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской на 2020-2021 учебный год.

Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

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, спортивными играми 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.

Дети с нарушением интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерно активны, эмоционально напряжены, могут проявлять негативное отношение к занятиям и к окружающим детям и взрослым. Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров,

вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Процесс обучения неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка, поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям лежат следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

2. Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися

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 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.

Содержание программы отражено в следующих разделах:

«Гимнастика», «Легкая атлетика», «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.).

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.

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» в силу климатических условий невозможно, поэтому часы распределяются по остальным разделам.

При составлении календарно-тематического планирования допускается изменение последовательности изучения разделов программы исходя из климатических условий и материально-технического обеспечения.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

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

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 5 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на 102 часа в год, т.е. 3 часа в неделю (34 учебных недели).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения

обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой 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. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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, тренажеров устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских 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.

Изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе направлено на формирование следующих базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры».

Теоретические сведения (1ч)

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

Гимнастика (30ч)

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Дыхательные упражнения. Полное углубленное дыхание с

различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

Упражнения в расслаблении 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 на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика (28 ч)

Теоретические сведения.

Техника безопасности при беге.

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.

Техника безопасности при метании.

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 дистанции.

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

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

Подвижные игры (23 ч)

Практический материал.

Коррекционные игры и игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом («Бег за флажками», «Пятнашки маршем», эстафеты); прыжками («Прыгунья и пятнашки», «Удочка», «Прыжок за прыжком»); лазанием («Через обруч»); метанием и ловлей мяча («Снайперы», «Выбери место», «Точно в цель», «Мяч соседу»).

Спортивные игры (20 ч)

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. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Игры «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки».

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал.

Прямая подача одной рукой. Игры и эстафеты с мячами «Мяч в воздухе», «Не дай мяч водящему».

Настольный теннис

Теоретические сведения. Правила игры. Техника безопасности при игре в настольный теннис.

Практический материал. Понятие хват ракетки. Стойки и передвижения. Прямая подача и прием мяча слева и справа. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила игры. 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.

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности обучающихся
(102 часа)**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	Темы	Основное содержание по темам	Основные виды учебной деятельности
I	Теоретические сведения	1	Беседа о правилах личной гигиены и значении физических упражнений в жизни человека.	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	Раскрывать значение понятий личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, физические упражнения и их значение. Овладеть установками на безопасный, здоровый образ жизни.
II	Гимнастика	30			
	Построения и перестроения. (Теоретические сведения)	5		Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	Усвоить элементарные сведения о передвижениях по ориентирам;
		1	Беседа о правилах поведения на занятиях по гимнастике. Ходьба в различном темпе по диагонали.	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Ходьба по диагонали в различном темпе.	правила поведения на занятиях по гимнастике; характеризовать требования к утренней гимнастике. Овладеть установками на безопасный, здоровый образ жизни.
		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Смена ног в движении. Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя.	Выполнять повороты направо, налево, кругом переступанием, смену ног в движении. Ходить по диагонали налево, направо. Перестраиваться из колонны по одному, по два, по три, по четыре последовательными поворотами налево (направо). Ходить по ориентирам.
		1	Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по два, по три.		
		1	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Ходьба в обход с поворотами на углах.		

		1	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).		
Упражнения без предметов. (Корригирующие и общеразвивающие упражнения)		10			
		1	Общеразвивающиеи корригирующие упражнения для развития мышц шеи.	И.п. сидя (или стоя)-наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы влево, вправо.	Выполнять наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы влево, вправо.
		1	Общеразвивающиеи корригирующие упражнения для развития мышц туловища.	Круговые движения туловища (руки на пояс).Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из и.п.- стоя ноги врозь, руки на пояс -повороты туловища вправо, влево. Из и.п. лежа на животе поочередное поднятие ног, рук вдоль туловища.	Выполнять круговые движения туловища (руки на пояс).Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из и.п.- стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо, влево. Из и.п. лежа на животе поочередное поднятие ног, рук вдоль туловища
		1	Совершенствование упражнений на развитие мышц туловища.		
		1	Общеразвивающиеи корригирующие упражнения для развития кистей рук и пальцев.	И.п. сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижение в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо, влево с одновременнымпереставление м одноименных рук и ног.	Выполнять упражнения для развития кистей рук и пальцев.
		1	Общеразвивающиеи корригирующие упражнения для развития мышц голеностопных суставов и стоп.	И.п-стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой5см; удержание веса своего тела на носках. И.п.- стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя; удержание на пятках,	Выполнять упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.
		1	Совершенствование		

			упражнения для развития мышц голеностопных суставов и стоп.	сгибая ступни к голени.	
		1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на дыхание.	Полное глубокое дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.	Выполнять упражнения на дыхание.
		1	Общеразвивающие и корригирующие 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 силовых упражнений.	Выполнять упражнения для расслабления мышц.
		1	Упражнения для формирования правильной осанки	Упражнения с удержанием груза (100-150г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижения по наклонной плоскости.	Выполнять упражнения для формирования правильной осанки.
		1	Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки		
	Упражнения с предметами	15			
		1	Упражнения с гимнастическими палками.	Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.	Выполнять упражнения с гимнастическими палками, большими обручами, с
		1	Упражнения с большими обручами.		

		1	Упражнения с малыми мячами.	Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища. Ходьба с гимнастической палкой. Упражнения с большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево; пролезание в обруч на месте; переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; вращение обруча на вытянутой руке. Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча в парах. Упражнения 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. Пряжки на двух ногах (мяч у груди).	малыми мячами, с набивными мячами (вес 2 кг)
		1	Упражнения с набивными мячами.		
		1	Совершенствование выполнения упражнений с набивными мячами.		
		1	Переноска груза и передача	Передача набивного мяча	Передавать набивной мяч

			предметов	весом 2кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).	весом 2кг в колонне и шеренге, переносить гимнастическую скамейку, бревно, гимнастического козла, гимнастический мат.
		1	Лазание и перелезание	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под препятствие высотой 40см. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Лазание по канату способом в три приёма до 3м (девочки), 4м (мальчики).	Уметь выполнять упражнения по лазанию на гимнастической стенке по наклонной гимнастической скамейке. Подлезание под препятствие высотой 40см. Лазание по канату способом в три приёма до 3м (девочки), 4м (мальчики)
		1	Совершенствование упражнений в лазании и перелезании.		
		1	Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча. Повороты на гимнастической скамейке и на	Выполнять упражнения в равновесии.

		бревне. Равновесие на правой(левой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну, с перешагиванием через верёвку на высоте 20-30 см. Равновесие на одной ноге «ласточка».	
1	Обучение технике опорного прыжка. Прыжок в наскок.	Прыжок через козла, наскок в упор стоя на колени, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор присев соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла в ширину и соскок, прогнувшись. Прыжок ноги врозь через козла. Прыжок «согнув ноги».	Выполнять прыжки через козла способами «ноги врозь», «согнув ноги».
1	Опорный прыжок «ноги врозь»		
1	Опорный прыжок «согнув ноги»		
1	Совершенствование техники опорного прыжка.		
1	Совершенствование техники опорного прыжка.		
1	Упражнения для развития пространственно- временной ориентировки и точности движений	Построение в колонне по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченной линии. Прохождение расстояния до 3м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Прыжок в	Ориентироваться в пространстве и во времени, точно выполнять движения.

				длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.	
III	Легкая атлетика	28			
	Ходьба	4		Ходьба в разном темпе. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с изменением направления, ускорением и замедлением. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с преодолением препятствий.	Выполнять задания по сочетанию ходьбы. Осуществлять ходьбу в разном темпе, с изменением направления, ускорением и замедлением. Передвигаться приставным шагом левым и правым боком. Преодолевать препятствия при ходьбе.
		1	Ходьба в разном темпе. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя.		
		1	Ходьба с изменением направления, ускорением и замедлением.		
		1	Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.		
		1	Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с преодолением препятствий.		
	Бег (Теоретические сведения)	8		Техника безопасности при беге. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Скоростной бег на дистанции 30м-60м из различных исходных положений, с	Овладевать установками на безопасный, здоровый образ жизни. Освоить технику безопасности при беге. Бегать в медленном темпе с равномерной скоростью. Преодолевать малые препятствия в ходе
		1	Медленный бег с равномерной скоростью. Техника безопасности при беге.		
		1	Бег с варьированием скорости.		

		1	Скоростной бег на дистанции 30м-60м из различных исходных положений.	высокого старта. Знакомство с эстафетным бегом. Эстафетный бег по кругу.	бега. Бегать на дистанции 30м-60м из различных исходных положений, с высокого старта. Бегать эстафету по кругу.
		1	Скоростной бег на дистанции 30м-60м с высокого старта.		
		1	Совершенствование скоростного бега на дистанции 30м-60м с высокого старта.		
		1	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.		
		1	Знакомство с эстафетным бегом.		
		1	Эстафетный бег по кругу.		
Прыжки (Теоретические сведения)	10			Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину произвольным способом с места и с разбега с приземлением на две ноги. Приземление в прыжках в длину способом «согнув ноги». Техника разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны	Овладевать установками на безопасный, здоровый образ жизни. Освоить технику безопасности при прыжках в длину. Подготовить суставы и мышечно-сухожильный аппарат к предстоящей деятельности. Освоить технику прыжков в длину с разбега. Прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги». Освоить технику безопасности при выполнении прыжков в высоту. Подготовить суставы и мышечно-сухожильный аппарат к предстоящей деятельности. Освоить фазы прыжка в высоту
	1	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Техника безопасности в прыжках.			
	1	Прыжки в длину произвольным способом с места и с разбега с приземлением на две ноги.			
	1	Прыжки в длину произвольным способом с места и с разбега с приземлением на две ноги.			
	1	Обучение приземлению в прыжках в длину способом «согнув ноги». Техника безопасности при прыжках в			

			длину.	отталкивания до 1м. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжки вверх через препятствия высотой до 30 см. Техника приземления в прыжках в высоту способом «перешагивания». Техника преодоления планки перешагиванием. Прыжок в высоту перешагиванием с укороченного разбега.	с разбега. Освоить технику прыжков в высоту способом «перешагивания». Прыгать в высоту перешагиванием с укороченного разбега.
		1	Обучение технике разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги».		
		1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.		
		1	Прыжки вверх через препятствия высотой до 30 см.		
		1	Обучение технике приземления в прыжках в высоту способом «перешагивания». Техника безопасности при прыжках в высоту.		
		1	Обучение технике преодоления планки перешагиванием.		
		1	Прыжок в высоту перешагиванием с укороченного разбега.		
	Метание (Теоретические сведения)	6		Техника безопасности при метании. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.	Овладевать установками на безопасный, здоровый образ жизни. Овладеть техникой безопасности при метании. Метать малый мяч на дальность, в вертикальную цель, в движущуюся цель.
		1	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м). Техника безопасности при метании.		
		1	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м)		

		1	Метание мяча в вертикальную цель.		
		1	Метание мяча в вертикальную цель.		
		1	Метание в движущую цель.		
		1	Метание в движущую цель.		
IV	Подвижные игры	23		Коррекционные игры и игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом («Бег за флажками», «Пятнашки маршем», прыжками («Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Прыжок за прыжком»); лазанием («Через обруч»); метанием и ловлей мяча («Снайперы», «Выбери место», «Точно в цель», «Мяч соседу»).	Овладевать установками на безопасный, здоровый образ жизни. Формируются навыки коммуникации и принятые нормы социального взаимодействия. Выполнять правила игр. В ходе игр выполнять упражнения в беге, прыжках, лазании, метании и ловле мяча.
		1	Подвижная игра «Пятнашки маршем»		
		1	Совершенствование подвижной игры «Пятнашки маршем»		
		1	Подвижная игра «Бег за флажками»		
		1	Совершенствование подвижной игры «Бег за флажками»		
		1	Подвижная игра «Удочка»		
		1	Совершенствование подвижной игры «Удочка»		
		1	Подвижная игра «Прыжок за прыжком»		
		1	Совершенствование подвижной игры «Прыжок за прыжком»		
		1	Подвижная игра «Через обруч»		

		1	Совершенствование подвижной игры «Через обруч»		
		1	Подвижная игра «Снайперы»		
		1	Совершенствование подвижной игры «Снайперы»		
		1	Подвижная игра «Выбери место»		
		1	Совершенствование подвижной игры «Выбери место»		
		1	Подвижная игра «Точно в цель»		
		1	Совершенствование подвижной игры «Точно в цель»		
		1	Подвижная игра «Прыгунья и пятнашки»		
		1	Совершенствование подвижной игры «Прыгунья и пятнашки»		
		1	Подвижная игра «Мяч соседу»		
		1	Совершенствование подвижной игры «Мяч соседу»		
		1	Понятие встречная эстафета.		
		1	Эстафеты из различных положений.		

		1	Эстафеты с предметами.		
V	Спортивные игры	20		Теоретические сведения.	Овладевать установками на безопасный, здоровый образ жизни. Формируются навыки коммуникации и принятые нормы социального взаимодействия. Осваивать правила игры, правила поведения при выполнении упражнений с мячом.
	Баскетбол(<i>Теоретические сведения</i>)	5		Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Игры «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки».	Выполнять стойку баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, остановку по свистку, передачу мяча от груди, ловлю мяча двумя руками, ведение мяча на месте и в движении. В ходе игр отрабатывать новые упражнения.
		1	Беседа. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.		
		1	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.		
		1	Остановка по свистку. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.		
		1	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч с четырех сторон».		
		1	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки».		
	Волейбол(<i>Теоретические сведения</i>)	5		Теоретические сведения.	Овладевать установками на безопасный, здоровый образ жизни. Формируются навыки коммуникации и принятые нормы социального взаимодействия. Освоить сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановку и перемещение игроков на площадке.
		1	Беседа. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Игры и эстафеты с мячами («Мяч в воздухе», «Не дай мяч водящему»). Прямая подача одной рукой. Игра в волейбол по упрощенным	
		1	Игры и эстафеты с мячами (игра «Мяч в воздухе»).		

		1	Игры и эстафеты с мячами (игра «Не дай мяч водящему»).	правилам.	В ходе игр отрабатывать новые упражнения с мячами.
		1	Прямая подача одной рукой.		
		1	Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
	Настольный теннис(Теоретические сведения)	5		Теоретические сведения. Правила игры. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Понятие хват ракетки. Стойки и передвижения. Прямая подача и прием мяча слева и справа.Одиночные игры.	Овладевать установками на безопасный, здоровый образ жизни. Формируются навыки коммуникации и принятые нормы социального взаимодействия.Освоить правила игры, технику безопасности при игре в настольный теннис. Овладеть понятием хват ракетки. Выполнять стойки и передвижения. Выполнять прямую подачу и прием мяча слева и справа. Участвовать в одиночных играх.
		1	Беседа. Правила игры. Техника безопасности при игре в настольный теннис.		
		1	Понятие хват ракетки. Стойки и передвижения.		
		1	Совершенствование стоек и передвижений.		
		1	Прямая подача и прием мяча слева и справа.		
		1	Одиночные игры.		
	Хоккей на полу (Теоретические сведения)	5		Теоретические сведения. Правила игры. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Учебная игра с учетом изученных правил.	Овладевать установками на безопасный, здоровый образ жизни. Формируются навыки коммуникации и принятые нормы социального взаимодействия.Освоить правила игры и правила безопасной игры в хоккей на полу. Владеть клюшкой и приемами ведения шайбы. Передвигаться по площадке в
		1	Беседа. Правила игры. Правила безопасной игры в хоккей на полу.		
		1	Способы владения клюшкой, ведение шайбы.		
		1	Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.		
		1	Учебная игра с учетом изученных правил.		

		1	Совершенствование учебной игры с учетом изученных правил.		стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Играть в хоккей на полу с учетом изученных правил.
--	--	---	---	--	---

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Примечание: Д – демонстрационный экземпляр

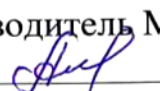
К – комплект (из расчета на каждого ученика)

Г – комплект для группы

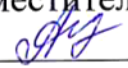
№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Печатные пособия		
	Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)	Д	
	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.	Д	
	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
2	Технические средства обучения		
	Мультимедийный проектор	Д	
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
	Сканер	Д	
	Принтер лазерный	Д	
	Копировальный аппарат	Д	
	Цифровая видеокамера	Д	
	Цифровой фотоаппарат	Д	
	Экран	Д	
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Стенка гимнастическая	1Г	
	Бревно гимнастическое напольное	1Г	
	Козел гимнастический	1Г	
	Перекладина гимнастическая	1Г	
	Канат гимнастический для лазания	1Г	
	Мост гимнастический подкидной	1Г	
	Скамейка гимнастическая жесткая	6Г	
	Комплект навесного оборудования	3Г	
	Гантели наборные	10Г	
	Маты гимнастические	10Г	
	Мяч набивной (1кг, 2кг)	5Г	
	Мяч малый (теннисный)	6Г	
	Скакалка гимнастическая	К	
	Палка гимнастическая	8Г	
	Обруч гимнастический	К	
	Сетка для переноса мячей	2Д	
4	Легкая атлетика		
	Планка для прыжков в высоту	Д	
	Стойка для прыжков в высоту	2Д	
	Фишки разметочные	15К	

	Рулетка измерительная	ЗД	
5	Подвижные и спортивные игры		
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2Д	
	Мячи баскетбольные для мини-игры	К	
	Стойки волейбольные	2Д	
	Сетка волейбольная	1Д	
	Мячи волейбольные	К	
	Табло перекидное	Д	
	Ворота для мини-футбола	2Д	
	Сетка для ворот мини-футбола	2Д	
	Мячи футбольные	К	
	Ракетки для настольного тенниса	К	
	Клюшки для хоккея на полу	2К	
	Шайбы для хоккея на полу	2К	
6	Туризм		
	Палатки туристические	ЗГ	
	Комплект туристический бивуачный	1Д	
7	Измерительные приборы		
	Весы медицинские с ростоммером	Д	
8	Средства первой помощи		
	Аптечка медицинская	Д	
9	Пришкольный стадион		
	Игровое поле для футбола	Д	
	Площадка игровая волейбольная	Д	
	Площадка игровая баскетбольная	Д	

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания МС
 от 14.08. 2020 года № 1
 руководитель МС
 Т.А. Алёхина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР
 О.А. Толстых
 17.08.2020 года

