

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО

на МО старших классов

Руководитель МО

Шмакова /Е.И.Шмакова

«2» 09 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Жк - /Ю.В.Кутилова

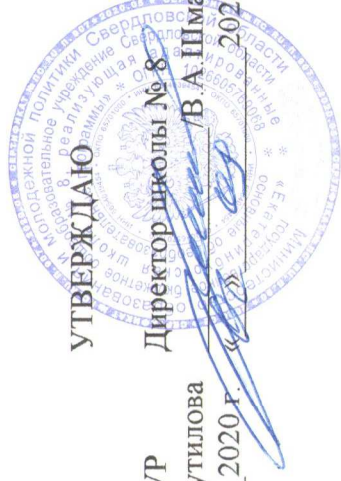
«02» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы № 8

Шмакова /В.А.Шмаков

«02» сентября 2020 г.



Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов с легкой умственной отсталостью
(вариант 1)

Составители:

Шмакова Евгения Игоревна

Силина Анастасия Евгеньевна

учителя 1 квалификационной

категории

г. Екатеринбург, 2020 г.

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 - 9 классов с легкой умственной отсталостью составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС ОО УО (ИН));
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Раздел 3 Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья);
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 18 мая 2020г. № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении 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»;

8. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с последующими изменениями и дополнениями);
9. Закон Свердловской области от 23.10.1995 № 28-ОЗ «О защите прав ребенка» (с последующими изменениями и дополнениями);
10. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утвержденный приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.01. 2020г. № 20-Д «Об утверждении уставов государственных бюджетных учреждений Свердловской области»;
11. Локальные акты образовательного учреждения.
12. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательной школы VIII вида для 5 - 9 классов, под редакцией В.В. Воронковой, Москва, «Просвещение», 2013 год.

Программа по физической культуре для обучающихся 5 - 9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы для 1 – 4 классов с легкой умственной отсталостью:

Цель программы - 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 программы:

1. Воспитание интереса к физической культуре и спорту.
2. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
3. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития.
4. Развитие и совершенствование волевой сферы.
5. Формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
6. Воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся 5 – 9 классов с легкой умственной отсталостью (ИН) (вариант 1)

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приводящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала.

У детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура», на первый план выдвигается формирование всесторонне и гармонически развитой личности. Развитие современного общества предъявляет более высокие требования к подготовке и развитию подрастающего поколения. Трудовая деятельность уже сейчас требует развития таких новых двигательных качеств, как быстрота и точность ориентации

в получаемой информации, чувство ритма, овладение синхронными быстрыми и точными движениями обеих рук, ограничение их функциональной асимметрии.

Программой предусмотрены следующие виды работ:

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

Место учебного предмета «Физическая культура» обучающихся 5-9 классов (вариант 1) в учебном плане

Согласно учебному плану, «Екатеринбургской школы №8, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы», учебный предмет «Физическая культура» в 5-9 классах проводится 3 раза в неделю, что составляет 102 урока в год.

№	Раздел	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Легкая атлетика	18	18	16	16	16
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	14	14	14
3	Лыжная подготовка	17	17	17	14	14
4	Подвижные игры	25	23	23	20	18
5	Спортивные игры	24	26	32	38	40
6	Теоретические знания	В процессе урока				
	ИТОГО:	102	102	102	102	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

обучающимися 5 – 9 классов (вариант 1)

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оцениваются как итоговые на момент завершения основного общего образования.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам. Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Содержание планируемых личностных результатов учебного предмета «Физическая культура» и их достижения при окончании 9 классов.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» при окончании 9 класса.

№ п/п	Требования ФГОС ООО УО к личностным результатам (критерии)	Составляющие личностных результатов по окончании 9 класса
1.	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	✓ Знает знаменательные для Отечества исторические события; ✓ осознает свою этническую и культурную принадлежность; и свою национальность; ✓ осознает себя как гражданин России, имеющий определенные права и обязанности; ✓ знает и с уважением относится к Государственным символам России; ✓ сопереживает радостям и бедам своего народа и проявляет эти чувства в добрых поступках. ✓ бережно относится к культурно - историческому наследию родного края и страны; ✓ умеет гордиться достижениями известных людей страны (например, спортсменов и др.).
2.	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	✓ уважает культуру и традиции народов России и мира; ✓ умеет выслушать иное мнение, уважительно относиться к иному мнению; ✓ признает возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; ✓ может излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; ✓ принимает наличие другой культуры у народов мира.
3.	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	✓ умеет адекватно оценивать свои возможности и силы (различает «что я хочу» и «что я могу»); ✓ может обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описав возникшую проблему; ✓ уважительно и бережно относится к людям труда и результатам их деятельности; ✓ осознанно относится к выбору профессии.
4.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	✓ строит доброжелательные отношения в учебном коллективе, в коллективах групп дополнительного образования; ✓ умеет себя вести в любых проблемных ситуациях; ✓ умеет дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно - пространственную организацию.
5.	Овладение социально - бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	✓ осваивает навыки самостоятельности и независимости в быту, умеет обращаться с электроприборами; ✓ понимает предназначения окружающих в быту предметов и вещей; ✓ умеет ориентироваться в пространстве школы, расписании; ✓ стремится участвовать в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы; ✓ включается в общепользную социальную деятельность.
6.	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами	✓ умеет инициировать и поддерживать коммуникацию со взрослыми и сверстниками;

	социального взаимодействия	✓ умеет применять адекватные способы поведения в разных ситуациях; ✓ владеет культурными формами выражения своих чувств; ✓ умеет адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность; ✓ умеет адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; ✓ умеет осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности.
7.	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	✓ умеет вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом близостью и социальным статусом собеседника; ✓ умеет отстраниться от нежелательного контакта; ✓ понимает личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.
8.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности	✓ активно участвует в процессе обучения; ✓ умеет гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; ✓ адекватно эмоционально откликается на произведения литературы, музыки, живописи и др.
9.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	✓ умеет в ситуации конфликта найти путь ненасильственного преодоления; ✓ принимает и учитывает другое мнение в совместной работе; ✓ умеет договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ✓ доброжелательно относится, сопереживает, конструктивно взаимодействует с людьми; ✓ сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; ✓ умеет отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства.
10.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	✓ различает понятие «красивое» и «некрасивое»; ✓ опрятно-неопрятно, вредные привычки, здоровый образ жизни, вежливо невежливо, нормы поведения и прочее.
11.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	✓ понимает ценности нравственных норм, умеет соотносить эти нормы с поступками как собственных, так и окружающих людей; ✓ способен совершать поступки, направленные на помощь и обеспечение благополучия других людей.
12.	Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни	✓ ориентирован на здоровый и безопасный образ жизни, соблюдает режим дня;

образ жизни, мотивации творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	✓ участвует в мероприятиях; ✓ проявляет бережное отношение к результатам своего и чужого труда; ✓ освоил правила поведения на дороге, в транспорте и при общении с незнакомыми людьми; занимается творческим трудом или спортом.	физкультурно-оздоровительных
13. Формирование готовности к самостоятельной жизни	✓ участвует в различных видах общественно полезной деятельности; ✓ владеет доступными видами деятельности; ✓ владеет опытом социального взаимодействия.	

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» с 5 по 9 класс включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры и готовность их применения. Предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» определяет два уровня овладения: минимальный и достаточный уровни.

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 получению ими образования по этому варианту программы.

Достаточный уровень рассматривается как повышенный и не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Достаточный уровень достижения предметных результатов фиксируется в рабочих программах по предметам и курсам адресно для отдельных обучающихся с указанием фамилий после проведения входящей диагностики.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» при окончании 9 класса.

Минимальный уровень:

- ✓ Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.
- ✓ Самостоятельная 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).
- ✓ 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.

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).

✓ Использование 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.

Оценивание личностных и предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»

Оценка личностных результатов учебного предмета «Физическая культура» в 5 – 9 классах (вариант 1).

Оценивание личностных результатов в 5 – 9 классах с легкой умственной отсталостью (вариант 1) является продолжением динамики развития личностных результатов 1 – 4 классов детей с легкой умственной отсталостью (вариант 1). Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5 – 9 классах (вариант 1) оценивается ежегодно в мае.

Оценка личностных результатов, продвижение обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, предполагается при экспертной оценке на основе заключения ПМПк и (или) презентации комплексного портфолио (личностное развитие школьника в период обучения в процессе учебной работы,

внеурочной деятельности, развития в семье), которая осуществляется по определенным показателям программы оценки личностных результатов.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося за год по каждому показателю. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет представить полную картину динамики для планирования коррекционной работы с ребенком на будущий год.

Оценка предметных результатов учебного предмета «физическая культура» в 5 – 9 классах (вариант 1)

В качестве основного критерия при отслеживании динамики развития предметных результатов учебного предмета «физическая культура» обучающихся с лёгкой умственной отсталостью 5 – 9 классы (вариант 1) используется балльная оценка усвоения программного материала, которая соотносится с отметками «3», «4», «5».

Критерии оценивая предметных результатов учебного предмета «физическая культура» 5 – 9 классы (вариант 1)

Основная группа	Подготовительная	Специальная
«3» (удовлетворительно) - смысл действия понимает, выполняет его только по прямому указанию учителя и после дополнительных инструкций, нуждается в помощи, использует ее, но с ошибками, способен выполнить от 35% до 50% заданий;	«3» (удовлетворительно) - смысл действия понимает, выполняет его только по прямому указанию учителя и после дополнительных инструкций, нуждается в помощи, использует ее, но с ошибками, способен выполнить от 25% до 40% заданий;	Обучающиеся, оцениваются исходя из индивидуальных особенностей.
«4» (хорошо) - преимущественно самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции и фронтальной инструкции, нередко допускает 1-2 ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя или самостоятельно, хорошо использует незначительную помощь, способен выполнить от 51% до 65% заданий;	«4» (хорошо) – преимущественно самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции и дополнительной фронтальной инструкции, нередко допускает 1-2 ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя или самостоятельно, хорошо использует незначительную помощь, способен выполнить от 41% до 55% заданий;	
«5» (очень хорошо) – самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции, иногда допускает ошибки, которые самостоятельно исправляет, в помощи не нуждается, способен выполнить свыше 65% заданий	«5» (очень хорошо) – самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции, иногда допускает ошибки, которые самостоятельно исправляет, в помощи не	

	нуждается, способен выполнить свыше 55% заданий
--	---

Такая система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося с легкой умственной отсталостью в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся.

Базовые учебные действия, формируемые на учебном предмете «Физическая культура» в 5 - 9 классах (вариант 1)

Формирование базовых учебных действий у обучающихся с умственной отсталостью направлено на становление его как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений подготовки обучающихся с умственной отсталостью к самостоятельной жизни в обществе и овладения доступными видами профильного труда. БУД формируются и реализуются в совместной деятельности педагога и обучающегося.

Коммуникативные учебные действия:

- ✓ вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- ✓ использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- ✓ обращаться за помощью и принимать помощь;
- ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- ✓ сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- ✓ договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия:

- ✓ входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ✓ ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения); пользоваться учебной мебелью;
- ✓ адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- ✓ работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- ✓ активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- ✓ соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- ✓ выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;

✓ работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, представленные на бумажных и электронных и других носителях).

Для оценки сформированности каждого базового действия используется следующая система оценки:

№п/п	Система оценки	Характеристика оценки
1.	0 баллов	действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем
2.	1 балл	смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи
3.	2 балла	преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно
4.	3 балла	способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя
5.	4 балла	способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя
6.	5 баллов	самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся, и на этой основе осуществлять корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 5 – 9 классов (вариант 1)

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Содержание учебного материала 5 класс

Раздел: «Гимнастика»

Теоретические сведения: правила поведение и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов: упражнения с предметами: лазание по гимнастической стене; ходьба по гимнастическому бревну; кувырок вперед.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину, метании мяча, передачи

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

Практический материал: Техника ходьбы. Приемы ходьбы с движениями рук. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал: Стойка лыжника. Строевые упражнений с лыжами. Виды лыжных ходов: скользящий ход без палок; одновременно – бесшажный ход, Торможение на лыжах. Поворот на месте. Свободное передвижение по лыжне.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами бега, прыжков, метаний: «У медведя во бору»; «Шишки, желуды орехи», «Пятнашки», «Охотники и утки», «День и ночь», «Вызов номеров», «Удочка», «Белые медведи», «Салки», «Салки с мячом», «Одиннадцать», «Третий лишний», «Хитрая лиса», «Услышь свое имя», «Птицы», «Стоп», «Кошки мышки», «Горелки».

Раздел: «Спортивные игры. Волейбол»

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: Ловля и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками. Нижняя подача мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча снизу. Верхняя передача мяча над собой от стены. Игра пионербол. Верхняя подача и передача мяча по зонам.

Содержание учебного материала 6 класс

Раздел: «Гимнастика»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Определение понятий акробатических элементов.

Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения на укреплении мышц. Упражнения с предметами: гимнастическими палками, малыми мячами. Лазание по гимнастической стене и перелазание через препятствия. Длинный кувырок вперед. Упражнения на равновесие.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину, метании мяча, передачи эстафетной палочки. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: Техника бега. Медленный бег с варьированием скорости. Бег с передачей эстафетной палочки. Бег с высокого и низкого старта. Бег с изменением направления. Метание набивного мяча из положения сед ноги врозь.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Правила поведения и инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закалывания организма. Прокладка лыжни. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал: Стойка лыжника. Разворот на месте. Виды лыжных ходов: ступающий ход; одновременно – двухшажный ход. Подъем полусесенкой и лесенкой. Подъем на лыжах. Свободное передвижение по лыжне.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами бега, прыжков, метаний: «Узнай фигуру», «Догони меня», «Горячий мяч», «Узнай по голосу», «Между двух огней», «Невод», «У медведя во бору», «Два мороза», «Знаатоки спорта», «На ощупь», «Собери урожай», «Цветные палочки», «Вызов номеров».

Раздел: «Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол»

Баскетбол. Теоретические сведения: Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал: Стойки и перемещение баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча от груди с места. Подвижная игра «10 передач».

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: Стойки и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу, сверху. Подача мяча снизу.

Содержание учебного материала 7 класс

Раздел: «Гимнастика»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Определение понятий акробатических элементов.

Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения с предметами: с обручами, с набивными мячами. Лазание по гимнастической стене с переходом на скамью. Преодоление полосы препятствий с гимнастическими предметами.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину, метании мяча, передачи

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

Практический материал: Техника бега. Скоростной бег. Техника метания малого мяча на дальность с шагом. Прыжок в длину с разбега. Бег с передачей эстафетной палочки.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Правила поведения и инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закалывания организма. Прокладка лыжни. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал: Виды стоек лыжника. Виды лыжных ходов: одновременно – одношажный ход, одновременно – двухшажный ход. Подъем полуюлочкой и елочкой. Торможение плугом. Свободное передвижение по лыжне.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами бега, прыжков, метаний: «Шишки, желуды орехи», «Караси и щука», «Слушай сигнал», «Волк во рву», «Перестрелка», «Пустое место», «Лови, толкай», «Кто сильнее», «Тянем - потянем», «Кенгуру», «Увернись от мяча», «Десяточки», «Бездомный заяц».

Раздел: «Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол»

Баскетбол. Теоретические сведения: Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал: Ловля, передача мяча от груди в движении. Ловля передача мяча из-за головы. Остановка мяча прыжком. Броски мяча в кольцо. Ведение мяча на месте.

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: Стойки и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу, сверху в движении. Отбивание мяча снизу. Игра пионербол.

Содержание учебного материала 8 класс

Раздел: «Гимнастика»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Основные понятия гимнастики.

Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения с предметами: со скакалками, с гантелями. Гимнастический элемент опорный прыжок. Гимнастические комбинации на гимнастическом бревне. Эстафеты с гимнастическими элементами.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину, метании мяча, передачи

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

Практический материал: Техника бега. Кроссовый бег. Бег на выносливость. Метание мяча в цель. Метание мяча в цель с шагом. Прыжок в высоту.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Правила поведения и инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка лыжни. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал: Виды стоек лыжника. Поворот на 180 градусов. Виды лыжных ходов: попеременно – двушажный ход, одновременно – двушажный ход. Торможение плугом. Свободное передвижение по лыжне.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами бега, прыжков, метаний: «Переправа», «Борьба на бревне», «Не дай упасть обручу», «Перехват мяча», «Гонка мячей», «Защита стены», «Встреча на скамье», «Удержись», «Условный сигнал», «Пока летит мяч», «Пятнашки с ведением».

Раздел: «Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол»

Баскетбол. Теоретические сведения: Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал: Стойки и перемещение баскетболиста. Ловля и передача мяча из-за головы. Ловля и передача мяча сбоку. Перехват мяча. Остановка мяча прыжком. Броски мяча в корзину с трехочковой линии. Ведение мяча в движении.

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: Стойки и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу, сверху в движение в двойках и тройках. Верхняя прямая подача мяча после перемещения. Отбивание мяча снизу после перемещения. Игра в пионербол по усложнённым правилам.

Содержание учебного материала 9 класс

Раздел: «Гимнастика»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Основные понятия гимнастики.

Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения с подбрасыванием и ловлей гимнастических предметов. Передвижение и подтягивание в висе. Комбинации в равновесии со скоками с гимнастического бревна и комбинации с преодолением препятствий.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельностью. Техника безопасности при прыжках в длину, метании мяча, передачи

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

Практический материал: Техника бега. Медленный бег в равномерном темпе. Скоростной бег на ориентир по сигналу. Скоростной бег с низкого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча одной рукой в движении. Эстафеты с легкоатлетическими элементами.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Правила поведения и инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закалывания организма. Прокладка лыжни. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал: Распоряжения и команды лыжника. Виды лыжных ходов: бесшажный ход, одновременно – одношажный ход, одновременно – двухшажный ход. Передвижение в быстром темпе. Поворот со взмахом. Переход с хода на ход. Торможение плугом. Скоростное передвижение по лыжне.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами бега, прыжков, метаний: «10 передач», «Мяч соседу», «Кто первый», «Поймай мяч», «Мотоциклисты», «Метко в корзину», «Мяч капитану», «Поймай и передай», «Попади в квадрат».

Раздел: «Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол»

Баскетбол. Теоретические сведения: Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал: Передача ловли мяча одной рукой от плеча, Остановка мяча прыжком, передача ловля мяча сбоку, броски мяча со штрафной линии, ведение мяча в движении. Игра «Стритбол»

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: Стойки и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу, сверху после перемещения. Прямая подача мяча сверху. Эстафета с элементами волейбола.

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»

№п/п	Сооружение	Расположение	оборудование
1.	Тренажерный зал	1 этаж	✓ Эллиптический тренажер – (1шт.) ✓ стенка спортивная – (3шт.) ✓ коврик гимнастический – (12шт.) ✓ скамейка гимнастическая –(2шт.) ✓ обруч гимнастический – (2шт.) ✓ палка гимнастическая (дерево) – (5шт.) ✓ мяч д/ занятий ЛФК – (5шт), мяч б/г. – (5шт.)

			✓ Коврик массажный Ортодон Набор Универсал №1, 8 модулей - (1 шт.) ✓ Коврик массажный Ортодон Волна жесткая 6 модулей - (1 шт.) ✓ Тактильная дорожка (1 шт.) ✓ Массажные мячики с шипами (12 шт.) ✓ Мяч массажный Того, 65 см (4 шт.) ✓ Мяч гимнастический Того, 65 см (3 шт.), 55 см (3 шт.) ✓ Мяч гимнастический с эспандером d=65, 1000 гр, до 150кг, МИКС (4 шт.) ✓ Батут Triumph Nord Спортивный 183 см. (1 шт.) ✓ Спортивное полотно "Гусеница" (1 шт.) ✓ Игровой комплекс для двигательной активности (1 шт.) ✓ Беговая дорожка с подъемом полотна (1 шт.) ✓ Коврики гимнастические (12 шт.) ✓ Массажная роликовая доска (2 шт.) ✓ Наклонная доска (1 шт.) ✓ Педали-балансир LAN-561 (1 набор) ✓ Балансировочная доска (1 шт.) ✓ Полусфера (6 шт.) ✓ Гантель неопреновая DB-201 0,5 кг - 4 кг (42 шт.) ✓ Подвесная консоль для 10 фитболов с полкой для не крупного инвентаря (1 шт.) ✓ Стойка на 15 пар гантелей односторонняя (1 шт.) ✓ Стеллаж для хранения инвентаря закрытый 1250x500x2000 (разборный) (1 шт.) ✓ Диск здоровья Тривес (4 шт.) ✓ Степ-платформа трехуровневая (6 шт.) ✓ Набор для бадминтона – 4 шт.
2.	Спортивный зал	Отдельно стоящее здание во дворе школы - интерната	✓ лыжи – (25 шт.) ✓ палки лыжные – (50.) ✓ маты спортивные – (8 шт.) ✓ мячи баскетбольные – (15.) ✓ мячи футбольные – (6.) ✓ мячи волейбольные – (20.) ✓ мяч набивной – (7.) ✓ набор настольный теннис – (2.) ✓ обруч гимнастический взросл. – (5.) ✓ палки гимнастические пластик. – (15.) ✓ ракетка настольный теннис – (10.) ✓ сетка волейбольная – (1.) ✓ сетка баскетбольная капрон – (2.) ✓ щит баскетбольный – (2.) ✓ стол теннисный – (1.) ✓ фитбол – (4.) ✓ стенка гимнастическая – (5.) ✓ гимнастические скамейки – (6.) ✓ скакалки – (15.) ✓ набор для бадминтона – (6.) ✓ коврик гимнастический – (4.)