

Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа № 92»

Принято на заседании
Педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждено приказом директора
ГКОУ «Школа №92»
№ 176-ОД от 30.08.2024г

**Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
предметная область «Физическая культура»
на 2024-2025 учебный год
для 5-9 класса**

Составил:
учитель
Уздимаев Сергей Олегович

Нижний Новгород
2024 год

Содержание рабочей программы

№ п/п	Название раздела	№ стр.
1	Пояснительная записка: - общая характеристика учебного предмета - специфика программы..... - описание места учебного предмета в учебном плане.....	3 3 5
2	Предметные результаты освоения учебного предмета.....	6
3	Содержание учебного предмета: - наименование разделов и тем учебного предмета..... - учебно-тематический план.....	7 10
4	Система оценки планируемых результатов освоения программы учебного предмета: - формы контроля знаний, умений и навыков..... - планируемые результаты..... - оценка знаний, умений и навыков обучающихся.....	10 11 12
5	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.....	13
6	Приложение - календарно – тематическое планирование - контрольно-измерительные материалы по учебному предмету	

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе: адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5-9 классы Государственного казенного общеобразовательного учреждения «Школа № 92» на 2024 – 2025 учебный год от 29.03.2024г. №63/3-ОД (с изменениями, утвержденными приказом директора от 30.08.2024г. №176-ОД). Срок реализации программы – 1 год.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Цель рабочей программы - сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Задачи:

- Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
- Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
- Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
- Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
- Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
- Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Специфика программы

Программа по физкультуре рассчитана на обучающихся 5-9 классов и предполагает индивидуальный и дифференцированный подход к каждой группе обучающихся. По возможностям развития обучающиеся делятся на три группы:

Обучающиеся I группы: в ходе обучения эти дети испытывают небольшие трудности. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать задания не в состоянии. Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Объяснения своих действий недостаточно точны.

Ко II группе относятся обучающиеся, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной и предметно-практической). Для этих учащихся характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила,

теоретические сведения, факты). Им трудно определить главное в изучаемом, понять материал во время фронтальных занятий, они нуждаются в дополнительном объяснении. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения материала у этих учащихся значительно ниже. Несмотря на трудности усвоения материала, ученики в основном не теряют приобретенных знаний и умений могут их применить при выполнении аналогичного задания, однако каждое несколько измененное задание воспринимается ими как новое. Деятельность учеников этой группы нужно постоянно организовывать, пока они не поймут основного в изучаемом материале.

К III группе относятся обучающиеся, который овладевает учебным материалом на самом низком уровне. При этом только фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в ведении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваивают чисто механически, быстро забывают. Они усваивает значительно меньший объем знаний и умений, чем предлагается программой.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин. На прохождение программного материала по физической культуре учебным планом отводится по 3 часа в неделю.

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная и конькобежная подготовка, подвижные игры, спортивные игры**

«Гимнастика». Включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

«Легкая атлетика». Традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

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

Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Уроки лыжной и конькобежной подготовки проводятся при температуре до - 15°C при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье учащихся 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 разделы «Спортивные игры», «Подвижные игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у учащихся развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучения физкультуры в 6 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

Реализация задач по курсу «Адаптивная физическая культура» осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м, прыжки в длину, метание м/м на дальность, пресс за 30 секунд, отжимания.

Тесты проводятся 2 раза в год (сентябрь, май).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

Предметные результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкания;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на скамейке;
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность обучающихся;
- правила соревнований;
- права и обязанности игроков, меры предупреждения травмы;
- когда выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять прыжок с разбега в яму с песком;
- различать фазы прыжка в длину;
- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложнённых условиях;
- лазать по канату способом в два и три приёма;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бруске;
- пройти в быстром темпе 20 мин;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.;
- выполнять толкание набивного мяча с места;
- координировать движения рук, ног, туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м;
- пройти в быстром темпе 160-200 м на лыжах;
- тормозить лыжами и палками одновременно;
- преодолевать на лыжах до 1 км. (девочки), до 1,5 км. (мальчики);
- выполнять верхнюю прямую подачу при игре в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Основное содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физкультура» включает следующие разделы:

- «Гимнастика»
- «Легкая атлетика»
- «Подвижные, спортивные игры»
- «Лыжная и конькобежная подготовка»

Основы знаний

Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Содержание учебного предмета физическая культура

5 класс

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения:

простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве

Лёгкая атлетика

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.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 30м, 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки произвольным способом (на двух и на 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.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола.

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 500м.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

6 класс

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве,

быстрота реакций.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.

Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионерболла, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

7 класс

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
- сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно;
- различные взмахи.

Акробатические упражнения

простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве,

быстрота реакций.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Продолжительная ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (30 м, 60 м.)

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м – 3 раза;

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления – передача.

Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.

Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

Лыжная подготовка

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

8 класс

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- лазание и перелезание;

- равновесие;

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 100 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 40-60 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 400-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.

Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 1000 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.
 Спуск с пологих склонов.
 Повороты переступанием в движении.
 Торможение «плугом».
 Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5-2 км.

Учебно – тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		5-9
1.	Гимнастика	20
2.	Легкая атлетика	31
3.	Подвижные игры, спортивные игры	30
4.	Лыжная и конькобежная подготовка	21
	Всего часов:	102

Система оценки планируемых результатов освоения программы учебного предмета

Формы и средства контроля

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся является важной составной частью процесса обучения детей с умственной отсталостью. Целью контроля является определение качества усвоения обучающимися программного материала, диагностирование и корректирование их знаний и умений, воспитание ответственности к учебной работе и самостоятельности. Основную роль играет внешний контроль учителя за деятельностью обучающихся. Однако значительное внимание в ходе обучения уделяется взаимоконтролю и самоконтролю, так как при этом учеником осознается правильность своих действий, обнаружение совершенных ошибок, анализ их и предупреждение в дальнейшем.

При изучении курса физическая культура используются различные формы контроля (текущий, промежуточный), которые осуществляются посредством устного опроса, контрольных упражнений.

Виды контроля	Содержание	Формы контроля
Текущий	Освоение учебного материала по теме, разделу программы.	Устный опрос Контрольные упражнения
Промежуточный	Контроль выполнения поставленных задач	Контрольные упражнения

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

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

Должны знать:

Иметь представление о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Должны уметь:

Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

- Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Учебно-методическая литература:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – Сб. 1. – 224 с.

2. Учебник:

Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений Виленский М.Я. - М.: «Просвещение», 2017.

3. Технические средства:

- музыкальный центр

4. Учебно-практическое оборудование:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Навесной гимнастический блок	1 шт.
2.	Навесной пристенный «рукоход»	1 шт.
3.	Пристенный блок для штанги	1 шт.
4.	Стенка «Здоровье»	3 шт.
5.	Волейбольная стойка (пристенная)	2 шт.
6.	Баскетбольные щиты и кольца	2 шт.
7.	Гимнастическая стенка	5 шт.
8.	Штанга (40 кг)	1 шт.
9.	Скамейки	9 шт.
10.	Велотренажёр	2 шт.
11.	Лодочный тренажёр	2 шт.
12.	Электромассажёр	1 шт.
13.	Тренажёр «велобегунки»	4 шт.
14.	Дорожка роликовая, массажная	2 шт.
15.	Гимнастические маты поролоновые	9 шт.
16.	Перекладина (навесная)	3 шт.
18.	Гимнастический «брусок» (напольный)	1 шт.
19.	Лыжи пластиковые	12 пар
20.	Лыжные палки	20 шт.
21.	Лыжные ботинки	15 пар
22.	Лыжи детские	15 пар
23.	Лыжи деревянные	18 пар
24.	Ботинки	18 пар
25.	Палки лыжные	18 пар

26.	Фитомячи	8 шт.
27.	Мячи футбольные	18 шт.
28.	Мячи волейбольные	15 шт.
29.	Мячи баскетбольные	15 шт.
30.	Футзальные мячи	2 шт.
31.	Скакалки	10 шт.
32.	Обручи	20 шт.
33.	Гимнастические палки	10 шт.
34.	Клюшки флорбольные	15 шт.
35.	Ворота флорбольные	2 шт.
36.	Ворота для минифутбола	2 шт.
37.	Сетка для футбольных ворот	2 шт.
38.	Волейбольная сетка	1 шт.
39.	Стол настольного тенниса	3 шт.
40.	Стол «армреслинг»	1 шт.
41.	Судейская вышка для волейбола	1 шт.
	<i>Спортивный городок</i>	
42.	Баскетбольная площадка	1 шт.
43.	Волейбольная площадка	1 шт.
44.	Яма прыжковая	1 шт.
45.	Металлические конструкции «лианы»	6 шт.
46.	Бревно	1 шт.
47.	Перекладина разновесная	4 шт.

