

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная организация
для детей с ограниченными возможностями здоровья
«Багратионовская общеобразовательная школа-интернат № 5»
(ГБУ ОО «Школа-интернат № 5»)
238420 Калининградская область, г. Багратионовск, ул. Калининградская, д.20 тел.8 (401-56)3-40-35; 3-31-
74 (факс); 3-24-60
ОКПО 25829297 ОГРН 1023902215424 ИНН 3915009928 КПП 391501001

Согласовано
заместитель директора по УР
Щекочихина Е.А

Принята
Педагогическим советом
Учреждения
протокол № 6 от 30.05.2024 г.

Утверждена
директор _____ Е.Т.Пуш
приказ № 531-ос от 31.05.2024г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 7 класса
(1 вариант)**

Разработчик

Ферингер Е.П.

Рассмотрена на заседании
методического объединения учителей
начальных классов и учителей
предметников протокол № 4 от 30.05.2024 г.

г. Багратионовск
2024/2025 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 (7 класс), определяет содержание, ожидаемые результаты и условия ее реализации.

Нормативно-правовую базу рабочей программы «Адаптивная физическая культура» 7 класса адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБУ ОО «Школа-интернат № 5»;
- Календарный учебный график ГБУ ОО «Школа-интернат № 5».

Обучение физической культуре (7 класс) носит коррекционную и практическую направленность, что определяется содержанием и структурой учебного предмета. Организация учебного процесса основывается на заключении врача о физических возможностях учащихся и рекомендуемой физической нагрузке.

На всех уроках должно идти развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

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.

Приоритетные задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование двигательных навыков прикладного характера;
- формирование пространственной ориентации;
- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной);

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т.д.);
- развитие пространственно-временной дифференцировки
- развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- развитие чувства темпа, ритма, движений;
- развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;
- развитие речи через движение;
- обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;

- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специально коррекционного учреждения.

Коррекционные задачи:

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Воспитательные задачи:

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- формирование у учащихся осознанного отношения к двигательной активности.

2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей. Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикация и мимика. У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических

упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений. Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым:

- Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.
- Нарушения в развитии двигательных способностей: 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия; 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.
- Нарушения основных движений: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

В процессе физического обучения учитываются индивидуальные особенности и потенциальные возможности развития неоднородного состава группы обучающихся в зависимости от варианта их интеллектуального нарушения, определяются основные направления коррекционной работы для всех вариантов и индивидуально для каждого обучающегося.

В процессе обучения физической культуре учитываются индивидуальные особенности и потенциальные возможности развития неоднородного состава группы обучающихся в зависимости от варианта их интеллектуального нарушения, определяются основные направления коррекционной работы для всех вариантов и индивидуально для каждого обучающегося.

3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки программы для обучающихся с умственной отсталостью реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение некоторых элементов системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), но и прежде всего жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования программы положены *следующие принципы*:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью на всех ступенях (начальные и старшие классы);
- принцип целостности содержания образования, поскольку в основу структуры содержания образования положено не понятие предмета, а «образовательной области»;
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьёй.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и окружающим детям и взрослым. Свои требования нужно сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Требовать от детей больше самостоятельности при постоянном контроле учителя, активности, дисциплинированности и взаимопомощи друг другу.

4. ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Технологии обучения:

- коррекционно-развивающее обучение;

- игровые педагогические технологии;
- технологии тренировочного процесса.

Средствами физического воспитания являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы. Средства физического воспитания преимущественно направлены на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития, нарушения развития координационных способностей, воспитание двигательных качеств.

Метод отражает способ взаимодействия педагога и ученика, где полем деятельности являются знания, способности ученика, его эмоции, воля, поведение, при этом сам он выступает одновременно объектом и субъектом педагогической деятельности. Воспитание и обучение детей интеллектуальной недостаточностью при всем многообразии подходов, обусловленных своеобразием их физической и психической сферы, имеет ряд общих методов, совокупность которых характеризует любой физкультурной деятельности.

Основные методы и методические приемы, которые используются при проведении физкультурных занятий с умственно отсталыми учащимися:

- метод формирования знаний;
- метод обучения двигательным действиям;
- метод развития физических способностей;
- игровой метод;
- метод регулирования психического состояния детей;
- метод организации взаимодействия педагога и занимающегося;
- метод воспитания личности.

В реабилитации умственно отсталых детей используют 2 группы методов: *реабилитационно-педагогические и спортивно-педагогические*.

К реабилитационно-педагогическим относятся:

- компенсация - метод формирования заменителей,
- коррекция - метод устранения нарушений,
- подкрепление - метод сохранения достигнутого уровня.

Из спортивно-педагогических используют:

- метод строго регламентированного упражнения, т.е. упражнений, выполняемых по определенной схеме и дозировке в занятиях;
- игровой метод.

Приемы коррекционной направленности:

- задания по степени по степени нарастающей трудности;
- дозированная поэтапная помощь педагога;
- перенос только что показанного способа обработки информации на своё индивидуальное задание, включение в урок специальных упражнений по коррекции высших психических функций;

- задание с опорой на несколько анализаторов;
- игровые соревновательные приемы, призы, поощрения, развернутая словесная оценка деятельности.

Формы обучения:

- фронтальное и индивидуальное обучение.

Типы уроков:

- УУНЗ - уроки усвоения новых знаний, на которых учащиеся знакомятся с новым материалом;
- УКЗНМ - уроки коррекции и закрепления нового материала (применение знаний в сходных ситуациях);
- УВПУ - уроки выработки практических умений (применение знаний в новых ситуациях);
- УПОСЗ - уроки повторения, обобщения, систематизации знаний (усвоение способов действий в комплексе);
- УПОКЗ - уроки проверки, оценки, коррекции знаний;
- КУ - комбинированные уроки.
- Нестандартные уроки (урок-викторина, урок-игра и др.)

Вид (форма) контроля:

- УО - Устный опрос;
- ФО - Фронтальный опрос;
- СР - Самостоятельная работа;
- ИЗ - Индивидуальное задание;
- ПР - практическая работа;
- КР - Контрольная работа.

5. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ).

Формирование базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (далее БУД) реализуется на уроках физической культуры в 7 классе. Формирование и развитие БУД строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью.

Основная цель реализации деятельности по формированию БУД на уроках физической культуры состоит в формировании школьника с умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе.

Задачами формирования и развития БУД являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;

- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

- определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;
- определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов;

На уроках физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:

- личностные учебные действия;
- коммуникативные учебные действия;
- регулятивные учебные действия;
- познавательные учебные действия.

Личностные учебные действия: гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

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, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, осуществлять самооценку и самоконтроль в 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 логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями, применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач.

В процессе обучения необходимо осуществлять *мониторинг всех групп БУД*, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

Для оценки сформированности каждого действия можно используется следующая система оценки:

Балл	Показатель
0 баллов	действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;
1 балл	смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;
2 балла	преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
3 балла	способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые ис-

	правляет по прямому указанию учителя
4 балла	способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
5 баллов	самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения. В соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) сформированности БУД обучающихся с умственной отсталостью определяется на момент завершения обучения в школе.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Освоение общеобразовательного курса «Адаптивная физическая культура» в 7 классе является промежуточным и обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных на данный период.

Предметные результаты освоения АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для образовательной области «физическая культура», готовность их применения.

Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых.

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- представление о правильной осанке;
- видах стилизованной ходьбы под музыку;
- комплексах корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- комплексах упражнений для укрепления мышечного корсета;
- осознавать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представление об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- знать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- организовывать занятия физической культурой с целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- представление об индивидуальных показателях физического развития (длина и масса тела);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, в различных изменяющихся условиях.

Достаточный уровень:

- знания о состоянии и организации физической культуры и спорта в России;
- представление о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- представление о способах регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- знать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела).

Обучающиеся 7 класса должны знать:

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол, баскетбол и мини-футбол;
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
- выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; 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;

- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места;
- участвовать в судействе при игре в баскетбол, пионербол и мини-футбол по упрощенным правилам.

7. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения АООП призвана решить следующие задачи:

- закреплять основные направления и цели оценочной деятельности;
- описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;
- ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения программы, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов; предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации;
- позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции.

Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся.

При определении подходов к осуществлению *оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:*

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

Эти принципы, отражая основные закономерности целостного процесса образования детей с умственной отсталостью, самым тесным образом взаимосвязаны и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов их образования.

В соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат *личностные и предметные результаты.*

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

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие/несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Таким образом, усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» свидетельствует о частоте допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию прочности могут оцениваться как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные).

Результаты овладения АООП по физической культуре выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт)	если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий
«хорошо»	от 51% до 65% заданий
«очень хорошо» (отлично)	свыше 65%

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения.

В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

Текущая оценка знаний, умений и навыков учащихся позволяет постоянно следить за успешностью обучения своевременно обнаруживать пробелы в знаниях отдельных учеников, принимать меры к устранению пробелов и предупреждать неуспеваемость.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае.

Особый подход в обучении и принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с признаками различных заболеваний.

Для учащихся, отнесенных к подготовительной группе и специальной группе нагрузка снижается в зависимости от клинического диагноза. (основание: Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. / Авт. Сост. Т.В.Дараева, и др. под общ. Редакцией М.Ю. Ушаковой. - М.: изд-во Глобус, 2010 - (образовательный стандарт)

Текущий контроль проводится по итогам изучения тем, разделов программы по физической культуре, учебным четвертям. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определены в тематическом планировании программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме итогового контроля 1 раз в год в качестве контроля освоения учебного предмета. В отношении обучающихся, осваивающих АООП индивидуально на дому, в очно-заочной форме промежуточная аттестация по физической культуре основывается на результатах текущего контроля успеваемости по предмету, при условии, что по физической культуре они имеют положительные результаты текущего контроля

Контрольные нормативы

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м. (с)	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	180-195	210	145	160-180	200
Выносливость	6-минутный бег, м	1000	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
Гибкость	Наклон в перед из положения сидя, см	3	7-9	11	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мал), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа дев.), кол. раз	2	6-7	9	5	13-15	17
Координационные	Челночный бег 3x10м. (с)	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6

Для учащихся, которым физические нагрузки противопоказаны по медицинским показаниям, промежуточная аттестация осуществляется в виде устных ответов по изученным темам

8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них			Итоговый контроль	Примечание
			Теория	Практическая работа	Экскурсии		
1	Легкая атлетика	18	1	16		1	
2	Кроссовая подготовка	18		18			
3	Гимнастика	6	1	5			
4	Баскетбол	10	1	8	1		
5	Пионербол	10	1	9			
6	Кроссовая подготовка	8	1	7			
7	Легкая атлетика	8		6	1	1	
ИТОГО		68	5	59	2	2	

Программа физической культуры рассчитана на 68 часов (34 учебных недели по 2 часа в неделю).

9. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Гимнастика

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

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 (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин.) 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 (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. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. 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 на результат. 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. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, 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, льду.

10. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Наименование раздела программы и тем урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета, курса	Вид контроля.	Оборудова-ние, дидактический материал, ТСО и ИТ
Легкая атлетика							
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке	1	УУНЗ	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке. Самоконтроль и его основные приемы	Знать требования инструкций.	УО	Презентация
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	УКЗНМ	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег максимальной скоростью 2 - 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.)	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге сна короткие дистанции	ПР	Колодки стартовые
3	Входной контроль успеваемости. Практическая работа.	1	КУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 - 30 метров	Уметь демонстрировать технику низкого старта	ПР	Колодки стартовые
4	Работа над ошибками. Низкий старт	1	КУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 - 30	Уметь демонстрировать технику низкого старта	ПР	Колодки стартовые

				метров			
5	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 30 - 50 м. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
6	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 30 - 50 м. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
7	Развитие скоростных способностей. Бег 60м	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 - 60 м. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	ПР	Секундомер, стартовые колодки
8	Развитие скоростных способностей. Бег 60м	1	УУНЗ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 - 60 м. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	КР	Секундомер, стартовые колодки
	II. Кроссовая подготовка						
9	Развитие силовых и координационных способностей	1	УВПУ	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	ПР	Набивные мячи, рулетка, барьеры, обручи

10	Преодоление препятствий	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь в равномерном темпе преодолевать препятствия	ПР	Барьеры, конусы
11	Развитие выносливости.	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500 м, девочки 3 х 300 м (в / силы). Корректировка техники бега. Спортивные игры	Уметь выполнять многоскоки, специальные беговые упражнения	ПР	Мячи
12	Развитие силовой выносливости	1	УУНЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров	Уметь в равномерном темпе бегать преодолевать препятствия	ПР	Барьеры, конусы.
13	Преодоление препятствий	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь в равномерном темпе преодолевать препятствия	ПР	Барьеры, конусы
14	Развитие силовых и координационных способностей	1	КУ	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	ПР	Набивные мячи, рулетка, барьеры, обручи

15	Переменный бег	1	КУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10 - 12 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
16	Преодоление препятствий	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь в равномерном темпе преодолевать препятствия	ПР	Барьеры, конусы
17	Текущий контроль успеваемости за 1 триместр. Практическая работа.	1	УВПУ	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физкультуры.	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики	ФО	Спортивный мягкий инвентарь
18	Работа над ошибками. Акробатические упражнения	1	УУНЗ	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки мост, кувырок вперед, назад в полу шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине. Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Уметь выполнять комплекс кувырков	ПР	Карточки, гимнастические маты
19	Акробатические упражнения.	1	УКЗНМ	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувы-	Уметь выполнять комплекс	ПР	Карточки, гимнастические ма-

				рок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки - мост, кувырок вперед, назад в полу шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши -на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине. Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	кувырков		ты
20	Комбинация. Акробатические упражнения.	1	КУ	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки - мост, кувырок вперед, назад в полу шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши -на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине. Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Уметь выполнять комплекс кувырков	ПР	Карточки, гимнастические маты
21	Развитие гибкости	1	КУ	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой»	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	ПР	Гимнастические палки, скамейки, набивные мячи,

				через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.			
22	Развитие гибкости, комплекс гимнастическими палками	1	УВПУ	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	ПР	Презентация, гимнастические палки, скамейки, набивные мячи
23	Развитие гибкости	1	УКЗНМ	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	ПР	Гимнастические палки, скамейки, набивные мячи,
24	Упражнения в висе, равновесие	1	УВПУ	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики - подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); Девочки: подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате захватом его ногами скрестно. Упражнение на бревне(низкое). Комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	СР	Гимнастические палки, скамейки, перекладины
25	Упражнения в висе, равновесие	1	УУНЗ	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенство-	Уметь выполнять строевые	ПР	Гимнастические палки, скамейки,

				вание упражнений в висах и упорах: мальчики - подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); Девочки: подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате захватом его ногами скрестно. Упражнение на бревне(низкое). Комбинации из ранее освоенных элементов.	упражнения; упражнения в висе		перекладины
26	Равновесие	1	УКЗНМ	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной в перед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации ранее освоенных элементов	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке	ПР	Гимнастические скамейки, бревно (низкое)
27	Равновесие		КУ	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной в перед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Про-	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке	ПР	Гимнастические скамейки, бревно (низкое)

				стейшие комбинации ранее освоенных элементов			
28	Развитие координационных способностей	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой	Уметь выполнять прыжки со скакалкой, различные виды челночного бега	ПР	Карточки, скакалки, кубики
29	Опорный прыжок.	1	УВПУ	ОРУ. Комплекс с гимнастическими палками. Прыжок согнув ноги (мал). Прыжок ноги врозь (дев). Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине. Игры на внимание .	Уметь выполнять комплекс с гимнастическими палками	ПР	Гимнастические палки, скамейки, перекладины
30	Опорный прыжок.	1	УКЗНМ	Ходьба, бег. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Прыжок согнув ноги через козла, Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180градусов для мальчиков.	Уметь выполнять прыжок через козла ноги врозь	КР	Скакалки, гимнастический козел, гимнастические маты
31	Развитие силовых способностей	1	УВПУ	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировать технику выполнения упражнений	ПР	Карточки, набивные мячи
32	Опорный пры-	1	УУНЗ	Ходьба, бег. Строевые упраж-	Уметь выпол-	ПР	Скакалки, гим-

	жок.			нения. ОРУ со скакалкой. Прыжок согнув ноги через козла, Прыжок ноги врозь через козла врозь ширину с поворотом на 180 градусов для мальчиков.	нять прыжок через козла ноги врозь		настический козел, гимнастические маты
	Баскетбол						
33	Правила техники безопасности на уроках Баскетбол	1	УУНЗ	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках баскетбол. Самоконтроль и его основные приемы	Знать требования инструкций.	УО	Презентация
34	Ловля и передача мяча	1	УКЗНМ	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), прыжки вверх из приседа: 10 раз - мальчики, 8 раз - девочки	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	ПР	Презентация, баскетбольный мяч
35	Ведение мяча	1	КУ	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; веде-	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	ПР	Карточки, баскетбольный мяч

				ние мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.			
36	Бросок мяча	1	КУ	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра	Уметь выполнять различные виды бросков	ПР	Баскетбольный мяч
37	Бросок мяча в движении	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из - под щита. Учебная игра Корректировка техники ведения мяча.	Уметь выполнять различные виды бросков	ПР	Баскетбольный мяч
38	Бросок мяча в движении	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из - под щита. Учебная игра Корректировка техники ведения мяча.	Уметь выполнять различные виды бросков	ПР	Баскетбольный мяч

39	Позиционное нападение	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	ПР	Баскетбольный мяч
40	Позиционное нападение	1	УУНЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	ПР	Баскетбольный мяч
41	Текущий контроль успеваемости за 2 триместр. Практическая работа.	1	УКЗНМ	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	ПР	Баскетбольный мяч
42	Работа над ошибками. Тактика свободного нападения	1	КУ	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движе-	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	ПР	Баскетбольный мяч

				нии - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра			
	Волейбол						
43	Правила техники безопасности на уроках волейбол	1	УУНЗ	Правила техники безопасности на уроках волейбол. Инструктаж Т/Б по волейболу. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физкультуры.	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики	ФО	Спортивный мягкий инвентарь
44	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	УКЗНМ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке - ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	ПР	Волейбольный мяч, сетка
45	Прием и передача мяча.	1	КУ	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки;	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Волейбольный мяч, сетка

				<p>чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой - партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 - 4 м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху - прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра</p>			
46	Прием и передача мяча	1	УВПУ	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой - партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 - 4 м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху - прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	ПР	Волейбольный мяч, сетка
47	Прием и переда-	1	УКЗНМ	ОРУ. СУ. Комбинации из осво-	Корректировка	ПР	Волейбольный

	ча мяча			енных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой - партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 - 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху - прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра	техники выполнения упражнений		мяч, сетка
48	Подача мяча	1	УВПУ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игр.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	ПР	Волейбольный мяч, сетка
49	Развитие координационных способностей	1	УУНЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Ходьба по ориентирам в услож-	Уметь выполнять дыхательные упражнения, упражнения на гибкость и коор-	ПР	Карточки, скакалки

				ненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов). Прыжки со скакалкой.	динацию движения		
50	Подача мяча	1	УКЗНМ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игр.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	ПР	Волейбольный мяч, сетка
51	Подача мяча	1	КУ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игр.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	ПР	Волейбольный мяч, сетка
52	Нападающий удар (н/у.)	1	КУ	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах - с подбрасывания мяча партнером;	Уметь демонстрировать технику.	ПР	Волейбольный мяч, сетка

				нападающий удар через сетку - с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра			
--	--	--	--	--	--	--	--

	Кроссовая подготовка						
53	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке	1	УУНЗ	Первичный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовке. Самоконтроль и его основные приемы	Знать требования инструкций.	УО	Презентация
54	Преодоление препятствий. Длительный бег	1	УКЗНМ	Ходьба, бег. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции	ПР	Презентация
55	Развитие выносливости	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 - 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
56	Развитие выносливости	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 - 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	ПР	Спортивный мягкий инвентарь

57	Переменный бег	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
58	Кроссовая подготовка	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут	Уметь демонстрировать физические кондиции	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
59	Развитие силовой выносливости	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров - на результат	Тестирование бега на 1000 метров	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
60	Гладкий бег	1	КУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м	Уметь демонстрировать технику гладкого бега по стадиону	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
	Легкая атлетика						
61	Спринтерский бег Специальные беговые упражнения	1	УУНЗ	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2-3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 1 - 20 с.)	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
62	Спринтерский бег Специальные беговые упраж-	1	УКЗНМ	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные бего-	Уметь демонстрировать стартовый разгон в	ПР	Спортивный мягкий инвентарь

	нения			вые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2-3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 1 - 20 с.)	беге на короткие дистанции		
63	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	КУ	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2-3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.)	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	ПР	Спортивный мягкий инвентарь
64	Текущий контроль успеваемости за 3 триместр. Практическая работа.	1	КУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 - 30 метров	Уметь демонстрировать технику низкого старта	ПР	Колодки стартовые
65	Работа над ошибками. Низкий старт	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 - 30 метров	Уметь демонстрировать технику низкого старта	ПР	Колодки стартовые
66	Промежуточный контроль успеваемости за год. Практическая работа.	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 30 - 50 метров. Эстафетный бег	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	ПР	Эстафетные палки
67	Работа над ошибками. Эстафетный бег	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 30 - 50 метров. Эстафетный бег	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	ПР	Эстафетные палки
68	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1	УУНЗ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 - 60 м. Бег 60 метров на результат	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	КР	Карточки, колодки стартовые

Итого за год	68					
---------------------	-----------	--	--	--	--	--

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методический комплект, программное обеспечение

Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура. ФГОС 6-7 класс; АО Издательство «Просвещение», 2021 год <https://catalog.prosv.ru/item/39127>

1. Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 ГБУ КО «Школа-интернат №7».
2. Программа по адаптивной физической культуре(1-9 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре (1-9 классы) - Владос: Северо-Запад- 2016.
3. Программа по адаптивной физической культуре (1-12 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре(1-12 классы) - Владос: Северо-Запад- 2018.
4. Программы по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья / Креминская М.М. Сборники программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) - Владос: Северо-Запад - 2017.

Дидактические материалы

№	Название	Автор	Издат.	Год изд.	Кол-во
1	Опорные таблицы по баскетболу	Дегтярёва И.Б.		2016 г.	8
2.	Карточки по разделам программ	Дегтярёва И.Б.		2017 г.	

Спортивный инвентарь

№	Наименование	Имеются в наличии	№	Наименование	Имеются в наличии
1	Мячи баскетбольные	15/ 7	6	Гантели	4комплектов
2	Мячи волейбольные	5	7	Скакалки	20
3	Медбольные мячи	7/6	8	Барьеры	7/6
4	Гимнастические палки	12			
5	Обручи	98			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова, О. Э. Адаптивная Физическая культура (Адаптивная физическая культура)в школе / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2019.
2. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вай-зман. — М.: Аграф, 2017.

3. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: [программ.-метод, материалы] / [И.М. Бгажнокова, М. Б. Ульянцева, С. В. Комарова и др.] ; под ред. И.М. Бгажноковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2017.
4. Газета. Спорт в школе. - М: «Первое сентября».
5. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 2018.
6. Дмитриев, А. А. Физическая культура (Адаптивная физическая культура)в коррекционном образовании : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. — М.: Академия, 2017.
7. Евсеев, С. П. Примерная программа по адаптивной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения (Раздел 1. Примерная программа по адаптивной физической культуре для детей в возрасте от 4 до 18 лет лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения) / С. П. Евсеев, А. И. Малышев. — СПб.: СПб- НИИФК, 2017.
8. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь / М. В. Жигорева. — М. : Академия, 2016.
9. Журнал. Физическая культура (Адаптивная физическая культура)в школе. - М: «Школа - Пресс 1».
10. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2019.
11. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М. : Спорт, 2017.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

<http://www.school.edu.ru/> -Российский образовательный портал

<http://all.edu.ru/> - Все образование Интернета

<https://uchi.ru> Платформа «Учи.ру»

educont.ru цифровой образовательный контент

