

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тургужанская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на ШМО
Руководитель ШМО:
_____ Н.Н. Скрылева
Протокол №4
от «27» августа 2021 г.

Согласовано на метод. совете школы:
Заместитель директора по УВР
_____ А.С. Губанова
Протокол №5
от «28» августа 2021 г.

Утверждаю
Директор школы
_____ Т.Ф. Мацкевич
Приказ №49-1
от «31» августа 2021г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
на уровень 5-9 классы

Мацкевич Александр
Николаевич – учитель
физической культуры

Тургужан, 2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (адаптивная физическая культура) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5 -9 классов составлена на основе

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22.12.2015 г. Протокол №4/15;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Целевого раздела адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Тургужанская ООШ».

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Программой предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения со словесной инструкцией учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Реализация воспитательного потенциала урока:

Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Дополняя друг друга, обучение и воспитание служат единой цели: целостному развитию личности школьника.

В процессе обучения постоянно нужно привлекать учащихся к активной познавательной деятельности, предлагать им самостоятельно решать проблемы, учить настойчивости в достижении цели, умению отстаивать свои взгляды, создавать в классе творческую обстановку, то такое обучение, конечно же, является не только развивающим, но и воспитывающим.

Урок обладает возможностями влиять на становление очень многих качеств личности учащихся. Воспитывающий аспект урока физической культуры предусматривает использование содержания учебного материала, методов обучения, форм организации познавательной деятельности в их взаимодействии для осуществления формирования и развития нравственных, трудовых, эстетических, экологических и других качеств личности школьника. Он направлен на воспитание правильного отношения к общечеловеческим ценностям, высокого качества гражданского долга.

На одном уроке у детей невозможно воспитать честность, мужество, вежливость или другое качество. Однако ставить такие задачи и реализовывать их необходимо. Нравственная ситуация на уроке заставляет ученика задуматься о своих отношениях к товарищам, к себе, к родителям, к школе. Возникают чувства, которые побуждают его к нравственной оценке своего поведения и взглядов. Чем чаще эта возможность реализуется, тем сильнее воспитывающее влияние учебного материала на детей.

Воспитательный потенциал урока физической культуры реализуется через создание его воспитательного пространства: позитивный образ учителя, создание комфортных условий и благоприятного психологического климата на уроке, включение в урок игровых форм, мотивацию детей к получению знаний, достижение собственных результатов, участие в соревнованиях, олимпиадах, конкурсах различных уровней.

2. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью всей системы работы с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Предметом обучения физической культуре обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа по учебному предмету «физическая культура» основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока, продолжительностью - 40 минут.

Класс\часы	5 –й класс	6-й класс	7-й класс	8-й класс	9-й класс	ИТОГО
В неделю	3	3	3	3	3	15
В год	102	102	102	102	102	510

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура».

При освоении обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «физическая культура» предполагается достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

Ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают индивидуально - личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам относятся:

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

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «физическая культура», готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утреннего зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Класс	Обучающиеся должны <i>знать</i> :	Обучающиеся должны <i>уметь</i> :
5 класс	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. как правильно выполнять строевые	выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м.

	<p>упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка фазы прыжка в длину с разбега фазы прыжка в высоту. расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!» как бежать по прямой и по повороту</p>	<p>прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса. вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч. выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя, выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза. координировать движение рук и ног при беге по повороту; бежать в быстром темпе до 100 м.</p>
6 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Основные части тела. Как укреплять мышцы и кости. Как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка. Фазы прыжка в высоту «перешагиванием»; Правила передачи эстафетной палочки</p>	<p>Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, Выполнять опорный прыжок через козла; сохранять равновесие на бревне, преодолевать несколько препятствий: лазать по канату способом в три приема. Ходить спортивной ходьбой, правильно финишировать в беге 60м; Правильно отталкиваться в прыжках в длину и в прыжках в высоту; Метать мяч в цель с места из различных и.п. и на дальность. Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч в «пионерболе»; выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой и попеременно. Бросать в корзину двумя руками с места.</p>
7 класс	<p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по виражу. Когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Как правильно выполнять размыкание уступами, Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три;</p>	<p>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 полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места. Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.</p>

	<p>Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. Правила соревнований. Права и обязанности игроков; Как предупредить травмы.</p>	<p>различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст. бревне в усложнённых условиях; лазать по канату в два и три приёма; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнаст. бревне. Выполнять переход через планку в прыжках в высоту. Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.</p>
8 класс	<p>Что такое двигательный режим; Самоконтроль и его основные приемы; Как вести себя в процессе игровой деятельности на роке; Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Знать о фигурной маршировке; фазы опорного прыжка; Простейшие правила судейства на бегу прыжком, метанию, правила передачи эстафетной палочки; Как измерять пульс, давление; Правила игры в волейбол Как правильно выполнять штрафной бросок</p>	<p>выполнять интервал и держать дистанцию; выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой без контроля зрения изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок; выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения. бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту. Метать, толкать набивной мяч. Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения. выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.</p>
9 класс	<p>Как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Что значит «тактика игры», роль судьи. влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. что такое строй как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями влияние занятий</p>	<p>пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, а средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом перешагивание; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка. выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой. выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p>

	волейболом на трудовую подготовку.	выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.
--	------------------------------------	---

5. Содержание учебного предмета.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Если климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом. В связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры».

Название раздела	Класс	Количество часов	Краткое содержание
Легкая атлетика	5	26	Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега.
	6	29	
	7	29	
	8	29	
	9	29	

			<p>Подготовка суставов и мышечно - сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.</p>
Гимнастика	5	13	<p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: Построения и перестроения.</p>
	6	14	
	7	14	
	8	14	
	9	14	

			<p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>
Лыжная подготовка	5	24	<p>Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный;</p>
	6	20	
	7	20	
	8	20	
	9	20	

			одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
Подвижные игры.	5	24	Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.
	6	20	
	7	20	
	8	20	
	9	20	
Спортивные игры.	5	15	Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре
	6	19	
	7	19	
	8	19	
	9	19	

			<p>в волейбол. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p>
--	--	--	---

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№ п\п	Раздел/ тема	Количество часов	КЭМ	Предметные результаты	Модуль «школьный урок» (личностные)	Контроль и оценка
5 класс						
1.	Легкая атлетика	26	<p>Техника безопасности при прыжках в длину. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Виды бега, прыжков, метания; правила передачи</p>	<p>Формирование знаний, умений и навыков по легкой атлетике. Знать и уметь различать бег от шага, метание от броска, прыжок от наскока, отталкивание от толчка.</p>	<p>Доверительные отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьбы учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации</p>	

			эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практический материал: <i>ходьба, бег, прыжки метание.</i>			
2.	Гимнастика	13	Построения и перестроения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.	Формирование знаний, умений и навыков по гимнастике. Знать и уметь демонстрировать простейшие гимнастические элементы. Уметь выполнять упражнения под руководством учителя. Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности, их применение в практической деятельности	Мотивация детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, создание доброжелательной атмосферы во время урока	
3.	Лыжная подготовка	24	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	Формирование знаний, умений и навыков в передвижении на лыжах с переменной лыжных ходов. Знание экипировки лыжника,	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры; принятие и освоение социальной роли	

				способы подъёмов и спусков, соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях	обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической культуры;	
4.	Подвижные игры	24	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Формирование знаний, умений и навыков в подвижных играх на внимательность и скорость. Умение оценивать свое физическое состояние, взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр.	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	
5.	Спортивные игры	15	Знакомство со спортивными играми: волейбол, баскетбол, теннис. Командные соревнования — учебные игры.	Формирование знаний, умений и навыков в спортивных играх. Знать виды спортивных игр и уметь различать спортивные игры от подвижных игр	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	
6 класс						
1.	Легкая атлетика	29	Практический материал: бег, прыжки, метание	Формировать знания, умения и навыки по легкой атлетике. Знать	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных	

			мяча.	виды бега, снаряды и предметы. Иметь понятия о спортивном беге и шаге.	социальных ситуациях средствами физической культуры; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
2.	Гимнастика	14	Построения и перестроения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.	Формировать знания, умения и навыки по гимнастике. Знать виды гимнастики, снаряды и предметы. Уметь выполнять упражнения	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации	
3.	Лыжная подготовка	20	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	Формировать знания, умения и навыки по лыжной подготовке. Знать виды лыжных ходов, экипировку Лыжников. Виды лыжных ходов	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической	

					культуры;	
4.	Подвижные игры	20	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Формирование знаний, умений и навыков по подвижным играм. Знать виды подвижных игр, их специфику и правила.	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	
5.	Спортивные игры	19	Знакомство со спортивными играми: волейбол, баскетбол, теннис. Командные соревнования — учебные игры.	Формирование знаний, умений и навыков по спортивным играм. Знать виды спортивных игр, правила и жесты судьи. Уметь передвигаться по игровой площадке.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	
7 класс						
1.	Легкая атлетика	29	Практический материал: бег, прыжки, метание мяча.	Формирование знаний, умений и навыков в беге на короткие дистанции. Знать способы прыжков, уметь преодолевать дистанцию на время.	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях; овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;	
2.	Гимнастика	14	Построения и перестроения. Упражнения без	Формирование знаний, умений и навыков в перекатах,	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального	

			предметов и с предметами. Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.	переползаниях, висах. Знать снаряды спортивной гимнастики, предметы художественной гимнастики.	взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;	
3.	Лыжная подготовка	20	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	Формирование знаний, умений и навыков в передвижении на лыжах одновременными и попеременными ходами. Знать способы разворотов на месте. Уметь держаться на коньках при вхождении в поворот	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;	
4.	Подвижные игры	20	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Формирование знаний, умений и навыков в подвижных играх на внимательность и скорость. Знать игры на координацию и равновесие. Уметь оценивать результаты	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	

				прошедших игр		
5.	Спортивные игры	19	Знакомство со спортивными играми: волейбол, баскетбол, теннис. Командные соревнования — учебные игры.	Формирование знаний, умений и навыков в баскетболе и волейболе. Знать правила и жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	
8 класс						
1.	Легкая атлетика	29	Практический материал: бег, прыжки, метание мяча.	Формирование знаний, умений и навыков в беге на средние и длинные дистанции. Знать особенности метания, уметь анализировать результаты	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работа на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	
2.	Гимнастика	14	Построения и перестроения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача	Формирование знаний, умений и навыков в акробатических упражнениях, в упорах и висах. Уметь демонстрировать акробатические соединения.		

			предметов.			
3.	Лыжная подготовка	20	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	Формирование знаний, умений и навыков в передвижении на лыжах с переменной лыжных ходов. Знать экипировку лыжника, способы подъёмов и спусков. Уметь на коньках производить разворот на 180 градусов на скорости	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; за победу спортсменов нашей страны	
4.	Подвижные игры	20	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Формирование знаний, умений и навыков в играх парами, тройками. Знать правила игры, их особенности. Уметь проводить игры на внимательность и развитие реакции.	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;	
5.	Спортивные игры	19	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, теннис. Командные соревнования — учебные игры.	Формирование знаний, умений и навыков в спортивных играх. Знать правила игры, уметь судить игру.	Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	
9 класс						
1.	Легкая атлетика	29	Практический материал: бег, прыжки, метание мяча.	Формирование знаний, умений и навыков в беге на короткие, средние и длинные	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых	

				дистанции, метаний спортивных снарядов. Уметь производить прыжки различными способами.	мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	
2.	Гимнастика	14	Построения и перестроения. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.	Формирование знаний, умений и навыков в гимнастических упражнениях на снарядах. Знать технику безопасности при выполнении упражнений, уметь оценивать выполнение упражнения.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;	
3.	Лыжная подготовка	20	Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	Формирование знаний, умений и навыков в передвижении на лыжах. Знать развороты на месте. Уметь передвигаться на лыжах разной техникой	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; формирование готовности к самостоятельной жизни.	
4.	Подвижные игры	20	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Формирование знаний, умений и навыков в на внимательность,	Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной	

				координацию и движение. Знать и уметь проводить простейшие подвижные игры.	жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;	
5.	Спортивные игры	19	<p><i>Баскетбол</i> Упрощенные правила игры в баскетбол; Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p><i>Волейбол:</i> Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p><i>Настольный теннис:</i> Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.</p>	Формирование знаний, умений и навыков соревнований по спортивным играм. Знать спортивные игры с мячом и без мяча. Уметь передвигаться в игре по площадке, не нарушая правил игры.	Формирование готовности к самостоятельной жизни.	

6. Календарно – тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

(Приложение 1)

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22.12.2015 г. Протокол №4/15;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич 2004 год;
- Г.П. Богданова «Уроки физической культуры в 1-4 классах». Москва «Просвещение» 2004 г.;
- П.А. Киселев «Настольная книга для учителя физической культуры». ООО «Глобус» 2010г.;
- Ю.Я. Янсон «Физическая культура в школе». Книга для педагога. Ростов-на-Дону «Феникс» 2009г.;
- С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки». Волгоград 2013г.;
- CD– диски « Спорт в школе».

Спортивное оборудование

Инвентарь	Количество
Волейбольные мячи	4
Скакалки	15
Баскетбольные мячи	6
Гимнастический козел	1
Гимнастические маты	9
Канат	1
Гимнастические палки	12
Лыжи	20
Мячи для метания малые	6
Резиновые мячи	8
Кегли	30
Футбольные мячи	8
Обручи	10

Коньки	5
Баскетбольное кольцо	2
Бревно гимнастическое напольное (3 м)	1
Скамейка гимнастическая (3 м)	2
Стенка гимнастическая	2
Навесной турник на гимнастическую стенку	2
Медицинболы 1 кг	5
Медицинболы 2 кг	5
Велотренажер	1
Фитболы	10