МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования администрации
Муниципального образования Выселковский район

МБОУ СОШ № 16 им. В.Г. Харченко станицы Балковской

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Учителей начальных классов	замдиректора по УВР	Директор школы
Назаркина Светлана Юрьевна	Лозицкая Алеся Леонтьевна	Милин Олег Владимирович
протокол от № 1от «29» августа 2023г.	Протокол педагогического совета №1 от « 30» августа 2023 г.	Приказ 177-УР от «30» августа 2023 г.

МИЛИН ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ

Подписан: МИЛИН ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=ст. Балковская, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16 ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ГРИГОРЬЕВИЧА ХАРЧЕНКО СТАНИЦЫ БАЛКОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН, СНИЛС=08686227616, ИНН=232801536306, E=school16@vis.kubannet.ru, G=ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ, SN=МИЛИН, CN=МИЛИН ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.10.03 17:25:45+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

Адаптированная рабочая программа по предмету: «Физическая культура»

ДЛЯ 5 КЛАСС

станица Балковская 2023

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов. Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) 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 урокови во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

1.1. Учёт воспитательного потенциала уроков

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность

обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

1.2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Значительная неоднородность состава обучающихся школы для обучающихся с ОВЗ является её специфической особенностью.

По возможностям обучения умственно отсталые обучающиеся делятся на четыре группы.

I группу составляют ученики, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении измененного задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу. Умение объяснять свои действия словами свидетельствует о сознательном усвоении этимиобучающимися программного материала. Им доступен некоторый уровень обобщения.Полученные знания и умения такие ученики успешнее остальных применяют на практике. Привыполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная активизирующая помощь взрослого.

Обучающиеся II группы также достаточно успешно обучаются в классе. В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности, чем ученики I группы. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материл, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии. Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет. Но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью. Объяснения своих действий у обучающихся II группы недостаточно точны, даются в развернутом плане с меньшей степенью обобщенности.

К III группе относятся ученики, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной и предметно-практической). Успешность усвоения знаний, в первую очередь, зависит от понимания детьми того, что им сообщается. Для этих обучающихся характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения, факты). Им трудно определить главное в изучаемом, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, они нуждаются в дополнительном объяснении. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения материала у этих обучающихся значительно ниже, чем у детей, отнесенных к II группе. Несмотря на трудности усвоения материала, ученики в основном не теряют приобретенных знаний и умений могут их применить при выполнении аналогичного задания, однако каждое несколько измененное задание воспринимается ими как новое. Это свидетельствует о низкой способности обучающихся данной группы обобщать, из суммы полученных знаний и умений выбрать нужное и применить адекватно поставленной задаче.

Школьники III группы в процессе обучения в некоторой мере преодолевают инертность, Значительная помощь им бывает нужна главным образом в начале выполнения задания, после чего они могут работать более самостоятельно, пока не встретятся с новой трудностью. Деятельность учеников этой группы нужно постоянно организовывать, пока они не поймут основного в изучаемом материале. После этого школьники увереннее выполняют задания и

лучше дают словесный отчет о нем. Это говорит хотя и о затрудненном, но в определенной мере осознанном процессе усвоения.

К IV группе относятся обучающиеся, которые овладевают учебным материалом на самом низком уровне. При этом только фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Обучающимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой подсказки одними учениками используется верно, другие и в этих условиях допускают ошибки. Эти школьники не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваиваются чисто механически, быстро забываются. Они могут усвоить значительно меньший объем знаний и умений, чем предлагается программой вспомогательной школы.

Все ученики, выделенные в четыре группы, нуждаются в дифференцированном подходе в процессе фронтального обучения.

Учитель должен знать возможности каждого ученика, С этой целью используются методы и приемы обучения в различных модификациях. Большое внимание учителю следует уделять продумыванию того, какого характера и какого объема необходима помощь на разных этапах усвоения учебного материала. Успех в обучении не может быть достигнут без учета имеющихся у умственно отсталых школьников специфических психофизических нарушений, проявления которых затрудняют овладение ими знаниями, умениями и навыками, даже в условиях специального обучения.

Особенности психофизического развития детей определяют специфику их образовательных потребностей.

Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Медицинская группа	**Характеристика групп**
Основная	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии физической подготовленности
Подготовительная	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет
Специальная группа«А»	К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.
Специальная группа«Б»	К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного

	(хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

1.3. Место предмета в учебном плане

В соответствие с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «Адаптивная физическая культура» отводится 2 часа в неделю (68 ч/в год). Сроки реализации программы: 1 год.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Краткая характеристика содержания учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал".

Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, 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, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

- **Теоретические сведения.**

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

- **Подвижные игры.** Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

  Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

- **Гимнастика**. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.
- **Практический материал:** построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие 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.

- **Легкая атлетика.** Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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

- **Практический материал:**

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

- **Лыжная и конькобежная подготовки.**
- **Лыжная подготовка.**

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

- **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

- **Конькобежная подготовка.**

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

- **Подвижные игры.**
- **Практический материал.**
- **Коррекционные игры.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

- **Спортивные игры.**

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

- **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. Прямая подача.
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 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.

2.2 Связь учебного предмета с базовыми учебными действиями.

Практически все БУД формируются в той или иной степени при изучении

п

редмета
«Адаптивная физическая культура», чаще данный предмет способствует формированию следующих учебных действий:

Личностные учебные действия:

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- уважительно и бережно относиться к людям труда;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и т.д.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учётом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый, незнакомый и т.п.);
- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

Регулятивные учебные действия:

- применять 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 решенияпрактических 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, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

2.3. Ключевые темы и их взаимосвязи, преемственность по годам изучения.

Большинство разделов программы по предмету «Адаптивная физическая культура» изучается ежегодно с 5 по 9 класс, благодаря чему программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программный материал расположен концентрически и включает в себя следующие разделы (с постепенным наращиванием сведений по темам, включённым в содержание 5-го и последующих классов):

— «Легкая атлетика»;
— «Гимнастика»;
— «Лыжная и конькобежная подготовка»;
— «Подвижные игры»;
— «Спортивные игры».

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

1.1. Личностные результаты обучения

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятиесоответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

1.2. Предметные результаты.

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);
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- 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 педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- 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 об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- 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 педагогического работника), 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.

1.3. Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемыхрезультатов.

- слушание учителя;
- действия по словесной инструкции;

- слушание и анализ ответов обучающихся;
- самостоятельная работа с использованием спортивного инвентаря.;
- просмотр видеоматериалов, обсуждение увиденного и анализ;
- формулировка выводов;
- выполнение упражнений по схеме;
- наблюдение;
- работа со спортивным инвентарем;
- самостоятельная работа, работа в парах, группах;
- проектная деятельность;
- оценивание своих учебных достижений.

1.4. Организация проектной учебно-исследовательской деятельности обучающихся.

При организации проектной работы с обучающимися с интеллектуальной недостаточностью необходимо учитывать возрастные, психофизические и индивидуальные особенности обучающихся. Современное общество требует непрерывного развития педагогических технологий, направленных на индивидуальное развитие личности обучающихся с ОВЗ. Одним из перспективных методов, способствующий решению данных задач является технология проектной деятельности. Проект всегда направлен на решение какой- либо практической задачи. Эта деятельность ставит обучающегося в новую активную позицию не столько объекта, сколько субъекта, что позволяет ему раскрыться многомерно (интеллектуально , физически, эмоционально и т.д.)

Проектная деятельность учит обучающихся с ОВЗ:

- ставить цель;
- планировать свою работу;
- работать с разными источниками информации;
- перерабатывать информацию;
- выбирать способы реализации целей;
- выделять главное;
- оценивать свою деятельность;
- общаться с другими детьми.

Метод проекта-эта одна из личностно-ориентированных технологий в основе которой лежит развитие познавательных навыков, умения самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве.В работе над проектом могут использоваться методы: активные, интерактивные, игровые, лабораторные, исследовательская деятельность, метод творческого самовыражения. Продуктами проектной деятельности обучающихся на уроке адаптивной физической культуры могут быть: презентации, доклад, демонстрация комплексов упражнений и т.д. Содержание проекта включает в себя:

Цель: формирование у обучающихся целостных представлений о предмете по выбранной теме, научиться работать с дополнительными источниками информации;

- научиться применять в работе ИКТ-технологии;
- сформировать навыки публичного выступления;
- расширить кругозор

Этапы проекта:

- Подготовительный: обсуждение и выбор тем проекта, разработка плана его реализации.
- Основной: поиск необходимой информации по теме проекта.
- Итоговый: защита докладов.

Итоги проекта:

- формирование познавательного интереса ;

- разработка продуктов проекта (мультимедийные презентации, брошюры, буклеты и т.д.) по выбранной теме.
- публичное выступление и защита докладов по выбранным темам.

1.5. Система оценки достижения планируемых результатов.

Систем оценки личностных результатов.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учитывается мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений в поведении обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах. Формой работы участников экспертной группы является психолого-педагогический консилиум.

Оценка результатов осуществляется в баллах:

0 - нет фиксируемой динамики;
1 - минимальная динамика;
2 - удовлетворительная динамика;
3 - значительная динамика.

Система оценки предметных результатов.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Оценка осуществляется по пятибалльной системе;

5 баллов- слышит команды, действует в соответствии с командой, активность на высоком уровне, старается достичь результата. Качественно выполняет упражнения.

4 балла- слышит и выполняет задание по команде, активен, иногда пользуется помощью педагога при выполнении заданий. Корректирует выполнение упражнений в соответствии с требованием педагога.

3 балла – слышит и выполняет задания не проявляя активности, под контролем педагога мс помощью педагога. Корректирует выполнение упражнений совместно с педагогом.

2 балла – может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребенка.

Система оценки БУД.

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Уровень сформированности БУД осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и

заносится в дневник наблюдений. Для оценки каждого действия используется следующая система оценки:

1 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

2 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;

3 балла - преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

4 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию педагогического работника;

5 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;

6 баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
I.Раздел. Легкая атлетика			
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Виды легкой атлетики.	**1**	
2.	Обучение техники длительного бега. Упражнения на восстановление дыхания.	**1**	
3.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.(чередование с ходьбой).	**1**	
4.	Скоростной без 30 метров, с фиксированием результата. (с помощью педагога)	**1**	
5.	Бег с варьированием скорости, 3*10(челночный бег) с фиксированием результата.	**1**	
6.	Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину с фиксированием результата.	**1**	
7.	Прыжки на скакалке.(30 сек) с фиксированием результата.	**1**	
8.	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	**1**	
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	**1**	
10.	Метание малого мяча (150гр) на дальность	**1**	
11.	Метание набивного мяча из-за головы	**1**	
12.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 сек. С фиксированием результата.	**1**	

13.	Эстафетный бег.	**1**	
14.	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	**1**	
15.	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	**1**	
II.Раздел. Гимнастика.			
16.	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Виды гимнастики.	**1**	
17.	Проект «Утренняя гимнастика-основа бодрого дня».	**1**	
18.	Упражнение на равновесие.	**1**	
19.	Упражнения с гимнастическими палками.	**1**	
20.	Упражнения с малым обручем.	**1**	
21.	Упражнения с гантелями.	**1**	
22.	Упражнения с набивными мячами.	**1**	
23.	Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки.	**1**	
24.	Упражнения на переноской груза и передачей предмета.	**1**	
25.	Упражнения на сопротивление.	**1**	
26.	Упражнения с малыми мячами.	**2**	
27.	Выполнение комплекса упражнений по слуховой инструкции.	**1**	
28.	Упражнения на укрепления мышц туловища, рук и ног.	**2**	
29.	Опорный прыжок.	**1**	
III.Раздел. Лыжная и конькобежная подготовка.			
30.	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	**1**	
31.	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	**1**	
32.	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.	**1**	
33.	Олимпийские зимние виды спорта.	**1**	
34.	Параолимпийские виды спорта.	**1**	
35.	Скандинавская ходьба , как средство влияния на здоровье и самочувствие человека.	**1**	
36.	Занятия на коньках как средство	**1**	

	закаливания организма.		
37.	Стойка конькобежца.	**1**	
39.	Бег по прямой и на поворотах.	**1**	
40.	Вход в поворот.	**1**	
41.	Свободное катание.	**1**	
IV.Раздел. Подвижные и коррекционные игры.			
42.	Подвижные игры на равновесие.	**1**	
43.	Эстафетные игры.	**1**	
44.	Подвижные игры с бегом.	**1**	
45.	Подвижные игры с прыжками.	**1**	
46.	Подвижные игры на ориентировку в пространстве.	**1**	
47.	Подвижные игры на преодоление препятствий.	**1**	
48.	Игры с мячами.	**1**	
49.	Игры на развитие слухового восприятия.	**1**	
V.Раздел. Спортивные игры.			
50.	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.	**1**	
51.	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.	**1**	
52.	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	**1**	
53.	Передача мяча от груди с места	**1**	
54.	Передача мяча от груди в движении шагом.	**1**	
55.	Подвижные игры на основебаскетбола.	**1**	
56.	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.	**1**	
57.	Бросок мяча двумя руками в кольцо от груди с места.	**1**	
58.	Прямая подача	**1**	
59.	Эстафеты с ведением мяча.	**1**	
60.	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры.	**1**	
61.	Расстановка и перемещение игроков на	**1**	

	площадке.		
62.	Прием и передача мяча снизу	**1**	
63.	Прием и передача мяча сверху	**1**	
64.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	**1**	
VI.Раздел. Легкая атлетика			
65.	Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину с фиксированием результата.	**1**	
66.	Прыжки на скакалке.(30 сек) с фиксированием результата. Скоростной без 30 метров, сфиксированием результата.	**1**	
67.	Бег с варьированием скорости, 3*10(челночный бег) с фиксированием результата	**1**	
68.	Метание набивного мяча из-за головы из положения стоя с фиксированием результата	**1**	