

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1»
г. Людиново Калужской области

249400 г.Людиново
Калужской области
ул.К.Маркса, 48

Телефоны:
6-26-68; 6-17-70
факс. (48444) 6-26-28

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета, протокол №1
от « 30 » августа 2021г.



ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5-9 КЛАССЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599;
3. СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
4. СанПин 2.4.2.2821-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
5. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»
6. Учебный план МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В школе-интернате обучаются дети, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ. У детей с ОВЗ особый тип психического развития, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире. Эти учащиеся часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действий, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции; повышенная раздражительность и отвлекаемость внимания, избегание умственных усилий. Учебная деятельность детей с ОВЗ отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения: отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям; недостаточной целенаправленностью деятельности; малой активностью, безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок. Восприятие таких детей неустойчиво и в значительной мере зависит от посторонних раздражителей. Дети не могут сосредоточиться на существенных признаках при необходимости выполнения длинного ряда операций.

Физическая культура решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным,

эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся с ОВЗ к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программа для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I-IV классов.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

— овладение основами доступных видов спорта (лёгкой 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;

— воспитание интереса к физической культуре и спорту;

— воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

Коррекционные задачи:

- формирование жизненных компетенций;
- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса. Во время урока используются следующие методы и формы:

-поточный;

-фронтальный;

-круговой;

-индивидуальная работа;

-посменный.

Основные виды учебной деятельности:

- физические упражнения;

- корригирующие упражнения;

- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- 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, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В зависимости от климатических условий, подготовленности обучающихся, предпочтений учителя физической культуры время и порядок использования разных разделов могут меняться. Из-за отсутствия технического оснащения раздел «Конькобежная подготовка» изучается теоретически (обучающиеся знакомятся с техникой безопасности на катке, имитационными движениями)

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Обучающиеся, по состоянию здоровья от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. В основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психологофизиологических теорий.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в зависимости от возраста и функциональных возможностей детей.

III. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» учебного плана МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»

Изучение предмета в 5-9 классах рассчитано на 510 часов:

- в 5 классе - 102 часа в год;
- в 6 классе - 102 часа в год;
- в 7 классе - 102 часа в год;
- в 8 классе - 102 часа в год;
- в 9 классе - 102 часа в год.

IV. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 класс

Личностные результаты

- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- умение планировать режим дня;
- умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности;
- формирование установки на здоровый образ жизни;

Предметные результаты.

Достаточный уровень (не является обязательным для всех обучающихся 5 класса)

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "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 препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;
- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол; - вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол; - знать упрощенное правило игры в баскетбол.

Минимальный уровень (обязательный для большинства обучающихся 5 класса)

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд; гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд «налево!», «направо!», для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять разновидности ходьбы, передвигаться в медленном темпе. Общие сведения об игре; правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.
- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; - выбирать рациональный способ преодоления препятствия; - проходить 100-120м любым ходом.
- координировать движения рук, туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, остановку по свистку.

6 класс

Личностные результаты

- формировать понимание важности процесса обучения;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- способность управлять своими эмоциями,
- умение взаимодействовать в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- развивать чувство ответственности за свои поступки;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- формирование установки на здоровый образ жизни;

Предметные результаты

Достаточный уровень (не является обязательным для всех обучающихся 6 класса)

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание";
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой;
- пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание";
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой), бросать в корзину двумя руками снизу с места;
- знать упрощенное правило игры в баскетбол и пионербол.

Минимальный уровень (обязательный для большинства обучающихся 6 класса)

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два
- как избежать травм при выполнении лазанья.
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

Обучающиеся должны уметь:

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40 - 60 м,
- пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом,
- преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, - ----

- тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).
- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений,
- соблюдать дистанцию в движении;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания.
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке

40 - 60 м

7

класс

Личностные результаты

- понимание учебной задачи, поставленной учителем, и способность её выполнять;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- принимать участие в организации и проведении спортивных мероприятий;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Предметные результаты

Достаточный уровень (не является обязательным для всех обучающихся 7 класса)

Обучающиеся 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;
- 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" через коня с ручками;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- лазать по канату способом в два и три приема;
- переносить ученика строем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
- 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 по упрощенным правилам.
Минимальный уровень (обязательный для большинства обучающихся 7 класса)
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека,
- как перестроится из колонны по одному в колонну по два, осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на гимнастической скамейке выполнять метание малого мяча на дальность.
- права и обязанности игроков;
- как предупредить травмы при игре в волейбол, баскетбол;
Обучающиеся должны уметь:
- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- 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 по упрощенным правилам.

8 класс

Личностные результаты

- совершенствование мотивации к систематическим, самостоятельным занятиям;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Предметные результаты

Достаточный уровень (не является обязательным для всех обучающихся 8 класса)

Обучающиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол, баскетбол;
- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол;
Обучающиеся должны уметь:
- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;
- бегать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

- 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;

- принимать участие в судействе соревнований по баскетболу, волейболу.

Минимальный уровень (обязательный для большинства обучающихся 8 класса)

Обучающиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка;

- требования к строевому шагу;

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;

- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;

правила игры в волейбол, баскетбол;

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

- выполнять движения.

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом.

9 класс

Личностные результаты

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и соревновательной деятельности;

- понимание здорового и безопасного образа жизни, умение использовать полученные умения и навыки для решения жизненных ситуаций;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- умение адекватно воспринимать замечания, высказанные учителем или одноклассниками, корректировать в соответствии с этим собственную деятельность на уроке ФК;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- элементарные навыки сотрудничества с учителем и одноклассниками, умение оказать помощь одноклассникам в организации их деятельности для достижения правильного результата при выполнении учебного задания;

Предметные результаты

Достаточный уровень (не является обязательным для всех обучающихся 9 класса)

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй;

- как выполнять перестроения,

- как проводятся соревнования по гимнастике.

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

- виды лыжного спорта;

- влияние занятий волейболом, баскетболом на трудовую подготовку;

- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;

- составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин;

- бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 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" и способом "перекидной";
- 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 все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой;
- уметь судить соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу.

Минимальный уровень (обязательный для большинства обучающихся 9 класса)

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй;
- как выполнять перестроения,
- как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта;
- что значит "тактика игры»;

Обучающиеся должны уметь:

- бегать в медленном темпе 5 мин;
- бегать на короткие дистанции;
- преодолевать в максимальном темпе полосу";
- метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место;
- выполнять все виды подач при игре в волейбол;
- выполнять передачу мяча;
- уметь судить соревнования по пионерболу.

Планируемые результаты усвоения учебного предмета «Физическая культура» на конец обучения (IX класс)

Личностные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приёмов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счёт пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приёмов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Базовые учебные действия (БУД)

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

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

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать;
- наблюдать;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Контроль уровня достижения планируемых результатов освоения программы

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объёму и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определённую роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом.

В оценивании предметных результатов используется балльная оценка. Основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надёжность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и её видов:

- задание выполнено полностью самостоятельно;
- выполнено по словесной инструкции;
- выполнено с опорой на образец;
- задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки

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

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

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

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

Чем больше верно выполненных заданий к общему объёму, тем выше показатель надёжности полученных результатов.

Отметки 1, 2 в промежуточной аттестации не выставляются, так как такие баллы не приемлемы в обучении детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Педагог обязан подобрать задание в соответствии с возможностями обучающегося.

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.

Элементами системы оценки достижения предметных результатов являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – это процесс проверки успешности обучения учащихся школы и сопоставления полученных результатов с планируемыми результатами освоения адаптированной основной общеобразовательной программы. Он проводится в ходе изучения темы, является элементом всех уроков.

Промежуточная аттестация обучающихся – процедура установления соответствия степени достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы по завершении определенного временного промежутка (четверть, год), в доступном для них объеме знаний по годам обучения.

Формы контроля – практическая деятельность. Контрольные упражнения для всех одинаковы, но требования к выполнению – разные. Оценка индивидуальна.

При оценивании предметных результатов по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического развития и психического, двигательные возможности.

Оценка успеваемости на уроках физкультуры в школе складывается из четырех показателей:

- отношение ученика к уроку;
- степень овладения физическими упражнениями;
- качество выполнения упражнений;
- знания по разделу «Теоретические сведения».

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Гимнастика

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной

гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал:

Построения и перестроения.

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; формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега.

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

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

Практическая значимость развития физических качеств средствами лёгкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

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 слабопересечённой местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал

Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересечённой местности.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения

Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах.

Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.

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; на лыжах и коньках; с переноской груза.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощённые правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал

Тактические приёмы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощённым правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный приём мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

класс

5

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика	21	Выполнять правила поведения на уроке. Соблюдать правила безопасности на уроках ФК «Гимнастика». Совершенствовать строевые команды : Равняйся! Смирно! Вольно! Направо-налево! Шагом марш! На месте стой! Закрепить перестроения из одной шеренги в две. Выполнять акробатические упражнений. Выполнять опорные прыжки.

			Отработка умения выполнять упражнения на развитие гибкости, выносливости и силы.
2	Лёгкая атлетика	34	Соблюдать правила поведения на открытом стадионе, площадке, зале. Преодолевать бег на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствовать равномерный бег с ускорением.
3	Лыжная и конькобежная подготовка	15 5	Соблюдать правила безопасности на уроках ФК по «Лыжной и конькобежной подготовке». Передвигаться на лыжах в среднем темпе. Выполнять бег на лыжах на дистанции 100м. Одевать и снимать ботинки лыжные. Выполнять имитацию передвижения на коньках по прямой. Правила падения.
4	Игры	27	Соблюдать и выполнять правила игры «Пионербол», «Снайпер». Выучить правила передвижения по площадке.
	Всего	102 ч	

6

класс

№	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика	22	Соблюдение правил безопасности на уроках ФК «Гимнастика». Закрепить строевые команды : Равняйся! Смирно! Вольно! Направо-налево! Шагом марш! На месте стой! Выполнять перестроения из одной шеренги в две, три. Совершенствовать акробатические упражнения. Выполнять опорные прыжки. Отработка умения выполнять упражнения на развитие гибкости, выносливости и силы.
2	Лёгкая атлетика	34	Соблюдать правила поведения на открытом стадионе, площадке, зале. Преодолевать бег на короткие, средние, длинные дистанции.

			<p>Выполнять бег с высокого старта.</p> <p>Закрепить равномерный бег с ускорением.</p> <p>Выполнять бег на средние дистанции.</p> <p>Совершенствовать прыжки в длину с разбега.</p>
3	Лыжная и конькобежная подготовка	20	<p>Соблюдать правила безопасности на уроках ФК по «Лыжной и конькобежной подготовке».</p> <p>Передвигаться на лыжах в среднем, быстром темпе.</p> <p>Выполнять бег на лыжах на дистанциях 100-200 м.</p> <p>Запомнить технику правильного падения.</p> <p>Отрабатывать навык передвижения на коньках на поворотах. Техника торможения.</p>
4	Игры	26	<p>Соблюдать и выполнять правила игр «Пионербол», «Снайпер», «Баскетбол».</p> <p>Запомнить игровые зоны.</p>
	Всего	102 ч	

7

класс

№	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика	22	<p>Соблюдать правила безопасности на уроках ФК «Гимнастика».</p> <p>Выполнять строевые команды : Равняйся! Смирно! Вольно! Направо-налево! Шагом марш! На месте стой!</p> <p>Совершенствовать перестроения из одной шеренги в две, три, уступом.</p> <p>Выполнять акробатические упражнения.</p> <p>Отработка навыка по опорным прыжкам.</p> <p>Выполнять упражнения на развитие гибкости, выносливости и силы.</p>
2	Лёгкая атлетика	36	<p>Соблюдать правила поведения на открытом стадионе, площадке, зале.</p> <p>Преодолевать бег на короткие, средние, длинные дистанции.</p> <p>Выполнять бег с высокого старта.</p> <p>Закрепить равномерный бег с ускорением.</p> <p>Выполнять бег на средние дистанции.</p> <p>Отработка навыка прыжки в длину с разбега, с места.</p> <p>Совершенствовать метание малого мяча на дальность.</p>

3	Лыжная и конькобежная подготовка	18	Соблюдать правила безопасности на уроках ФК по «Лыжной и конькобежной подготовке». Передвигаться на лыжах в среднем, быстром темпе. Выполнять бег на лыжах на дистанции 300-400 м. Закрепить имитационные движения на коньках по прямой и на виражах.
4	Игры	26	Соблюдать правила игр «Пионербол», «Футбол», «Баскетбол». Выполнять передвижения по площадке.
	Всего	102 ч	

8

класс

№	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика	22	Соблюдать правила безопасности на уроках ФК «Гимнастика». Закрепить строевые команды: Равняйся! Смирно! Вольно! Направо-налево! Шагом марш! На месте стой! Бегом марш! Выполнять ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствовать перестроения из одной шеренги в две, три, уступом. Выполнять акробатические упражнения. Отработка навыка опорные прыжки. Выполнять упражнения на развитие гибкости, выносливости и силы.
2	Лёгкая атлетика	35	Соблюдать правила поведения на открытом стадионе, площадке, зале. Преодолевать бег на короткие, средние, длинные дистанции. Закрепить бег с высокого и низкого старта. Выполнять эстафетный бег. Совершенствовать равномерный бег с ускорением. Выполнять бег на средние дистанции. Отработка навыков прыжки в длину с разбега, с места. Выполнять метание малого мяча на дальность, в цель.
3	Лыжная и конькобежная подготовка	18	Соблюдать правила безопасности на уроках ФК по «Лыжной и конькобежной подготовке».

			Передвигаться на лыжах в среднем, быстром темпе. Закрепить бег на лыжах на дистанции 500 м. Выполнять имитацию передвижения на коньках, технику торможения и падения
4	Игры	27	Соблюдать правила игр «Волейбол», «Футбол», «Баскетбол». Запомнить игровые зоны и уметь передвигаться по игровой площадке. Проводить соревнования.
	Всего	102 ч	

9

класс

№	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика	22	Соблюдать правила безопасности на уроках ФК по гимнастике. Запомнить что такое строй и уметь выполнять строевые упражнения. Повторить перестроения в шеренге. Вести соревнования по гимнастике.
2	Лёгкая атлетика	35	Соблюдать правила поведения на открытом стадионе, площадке, зале. Самостоятельно провести легкоатлетическую разминку. Повторить правила поведения на уроке.
3	Лыжная и конькобежная подготовка	18	Соблюдать правила безопасности на уроках ФК по «Лыжной и конькобежной подготовке». Передвигаться на лыжах в среднем, быстром темпе. Совершенствовать бег (ходьбу) на дистанции 1км. Выполнять имитацию передвижения на коньках. Запомнить правила заливки льда.
4	Игры	27	Соблюдать правила игр и двигательные действия. Запомнить понятия «тактика» подвижных и спортивных игр. Проводить соревнования по «Футболу», «Волейболу», «Баскетболу».
	Всего	102 ч	

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мячи набивные весом 2-4 кг
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Мячи баскетбольные
Скакалки
Обруч
Скамейка гимнастическая мягкая
Скамейка гимнастическая жесткая
Маты гимнастические
Бревно гимнастическое напольное
Стенка гимнастическая
Сетка волейбольная
Щит баскетбольный тренировочный
Рулетка измерительная
Мишень для метания
Козел гимнастический
Подкидной мост
Лыжный инвентарь

Учебно-методическое обеспечение

1. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека.-Киев.:Здоровья,1987. - 224 с.
2. Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно-отсталых детей.1991г. - 32 с.
3. Жолдак В.И. Коротаев Н.В. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. –Малаховка: МоГИФК,1994. – 134 с.
4. Ковалько. В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя. – 201 с.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей,-М. Советский спорт,1993. – 48 с.
7. Смирнов. Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. / Н.К. Смирнова. - М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
8. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. – 216 с.