

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВОЛОСОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ, РЕАЛИЗУЮЩАЯ
АДАПТИРОВАННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»

РАССМОТРЕНА на заседании МО Протокол №1 от «25»августа 2022г	СОГЛАСОВАНА с заместителем директора по УВР  Каргозёрова Л.А.	УТВЕРЖДЕНА и.о. директора школы- интерната  Кондратьева О.В. Приказ № 54-п от «29» августа 2022г. 
--	---	--

Адаптированная рабочая программа для 5-6 классов
предметная область: физическая культура
адаптивная физическая культура
учебный предмет: физическая культура

Составитель: Матвеева Ю.А.

2022 – 2023

учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	6
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	7
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	14
СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	21
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	

Ошибка! Закладка не определена.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа создана на основе:

1. Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. СанПиН 2.4.2.3286-15
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации . N 1015
4. Приказ Минобробразования России № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»
5. Программы специальных (коррекционных) образовательных школ VIII вида. 5- 9 классы, под редакцией В.В. Воронковой
6. Учебный план ГБОУ ЛО «Волосовская школа – интернат, реализующая адаптированные образовательные программы», 2022-2023 учебный год.
7. Адаптированная образовательная программа основного общего образования (5-9 классы)

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

Актуальность и практическая значимость программы состоит в том, что данная программа является продолжением программы 1—4 классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре. Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, находится в тесной связи с умственным, нравственным и эстетическим обучением.

Цель обучения:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;

Основные задачи физического воспитания:

укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Специальными целями физического воспитания в школе является:

- укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки.

- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим 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 психолого-физиологических теорий.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В Базисном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в 5 – 6 классах составляет 204 часа, при недельной нагрузке 3 часа. По адаптивной физкультуре 122 часа, при недельной нагрузке 2 часа. Занятия по данной программе проводятся в форме урока. Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Программа по физкультуре структурно состоит из следующих разделов:

- гимнастика;
- легкая атлетика;
- лыжная подготовка;
- спортивные и подвижные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Программа разработана применительно к условиям школы, исходя из возможностей материально-технического обеспечения спортивного зала.

Распределение учебного материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе 8 вида (для детей с нарушениями интеллекта); находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития

У многих учащихся отличаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т.д; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях - проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта.

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

В коррекционной школе 8 вида имеются дети с хорошо развитой моторикой - это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода.

Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальные возможности каждого ученика; специфику каждого нарушения.

Учитель должен плотно работать с врачом школы - только так можно успешно решать коррекционные задачи, стоящие перед ним.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС - для них важен особый охраняемый режим, исключающий перегрузки.

Учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны продемонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты

Включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Планируемые результаты освоения программного материала

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и

<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	<p>ритуалов Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха 	<ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий

<p>и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	<p>физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в

<p>процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p>показателях здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
---	---

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Класс	Виды упражнений, количество часов				
	Гимнастика	Легкая атлетика	Подвижные игры	Лыжи	Всего

5	30	21	36	15	102
5Шв	20	14	22	10	66
6	30	21	36	15	102

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах. Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно - гигиенических требований.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения.

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противходом. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке, со скакалками.

Упражнения на гимнастической стенке:

- наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой;
- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
- сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно;
- различные взмахи, взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке;
- приседание на одной ноге, пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
- сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

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

- стойка на лопатках,
- кувырок вперед и назад,
- «мост», «шпагат» и «полушпагат»,
- переворот боком, в сторону,
- стойка на голове и на руках,

Танцевальные упражнения.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- простые и смешанные висы и упоры,
- переноска груза и передача предметов,
- лазание и перелезание:
 - лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке,
 - подлезание под препятствия, перелезание через препятствия,
 - лазание по канату,
- равновесие,
- опорный прыжок:
 - наскок в упор стоя на коленях, в упор присев, сосок прогнувшись;
 - прыжок ноги врозь,
 - согнув ноги,
 - боком с опорой на руку (ногу).

Лёгкая атлетика

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в

руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Ходьба на скорость. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег.

Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Кроссовый бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время. Кроссовый бег по пересеченной местности.

Прыжки.

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание.

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча, гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов; подъем по склону; передвижение на лыжах в медленном темпе. Передвижение на лыжах попе-

ременным двухшажным ходом, передвижение на скорость. Одновременный одношажный ход. Торможение "плугом".

Лыжные эстафеты на кругах. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Виды лыжного спорта; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов.

Резервный вариант:

(погода не соответствует температурным нормам). Кроссовая подготовка. Упражнения для развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации движений). Челночный бег. Бег с высокого и низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Метание малого мяча с разбега. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Правила игры. Расстановка игроков на площадке, правила перехода играющих. Поддачи мяча, розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Волейбол.

Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Учебная игра. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Наказания при нарушениях правил игры. Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Баскетбол.

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Тематическое планирование

№	Разделы, темы и виды программного материала	Количество часов	
		5 кл.	6 кл.
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	В процессе занятий	
2	ГИМНАСТИКА	30	30
1	Строевые упражнения	В процессе занятий	
2	Общеразвивающ. и корригирующие упражнения без предметов	В процессе занятий	
3	Общеразвивающ. и корригирующие упражнения с предметами	В процессе занятий	
4	Упражнения на гимнастической стенке.	2	2
5	Акробатические упражнения (элементы, связки)	6	6
6	Простые и смешанные висы и упоры	4	4
7	Переноска груза и передача предмета	В процессе занятий	
8	Танцевальные упражнения	В процессе занятий	
9	Лазание и перелезание	6	6
10	Равновесие	6	6
11	Опорные прыжки	6	6

12	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	В процессе занятий	
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	21	21
1	Ходьба	В процессе занятий	
2	Бег	10	10
3	Прыжки	7	7
4	Метание	4	4
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	15	15
1	Лыжные ходы	5	4
2	Спуски	2	2
3	Подъемы	2	2
4	Повороты	2	2
5	Передвижение на лыжах	4	5
5	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	36	36
1	Баскетбол	3	4
2	Пионербол	10	10
3	Подвижные игры и игровые упражнения, эстафеты (коррекционные,	23	22

	с элементами спортивных игр)		
ИТОГО:		102	102

Тематическое планирование адаптивная физкультура

№	Разделы, темы и виды программного материала	Количество часов	
		5 кл.	
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	В процессе занятий	
2	ГИМНАСТИКА	20	
1	Строевые упражнения	В процессе занятий	
2	Общеразвивающ. и корригирующие упражнения без предметов	В процессе занятий	
3	Общеразвивающ. и корригирующие упражнения с предметами	3	
4	Упражнения на гимнастической стенке.	2	
5	Акробатические упражнения (элементы, связки)	3	
6	Простые и смешанные висы и упоры	2	
7	Переноска груза и передача предмета	В процессе занятий	
8	Танцевальные упражнения	В процессе занятий	
9	Лазание и перелезание	4	
10	Равновесие	4	
11	Опорные прыжки	2	

12	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	В процессе занятий
3	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14
1	Ходьба	В процессе занятий
2	Бег	5
3	Прыжки	5
4	Метание	4
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	10
1	Лыжные ходы	2
2	Спуски	2
3	Подъемы	2
4	Повороты	2
5	Передвижение на лыжах	2
5	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	22
1	Баскетбол	2
2	Пионербол	5
3	Подвижные игры и игровые упражнения, эстафеты (коррекционные, с элементами спортивных игр)	15
ИТОГО:		66

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Классификация учащихся СКОШ VIII вида по Воронковой В.В. Группа	Характеристика особенностей детей	Коррекционно-воспитательные мероприятия
I. Ученики, наиболее успешно овладевающие программным материалом.	Задания, как правило, выполняют самостоятельно. Используют имеющийся опыт при выполнении новой работы. Сознательно усваивают программный материал. Им доступен некоторый уровень обобщения. Полученные знания и умения успешно применяют на практике. При выполнении более сложных заданий нуждаются в незначительной активизирующей помощи взрослых.	Помощь в виде побуждения (подумай, вспомни) или незначительная помощь при выполнении очень сложных заданий.
II. Достаточно успешно обучаются, испытывая несколько большие трудности, чем учащиеся I группы.	Понимают фронтальное объяснение учителя, запоминают изученный материал, но без помощи сделать выводы и обобщения не могут. Отмечаются меньшей самостоятельностью, нуждаются в помощи учителя. При переносе знаний в новые условия снижают темп работы, допускают ошибки, которые исправляют с незначительной помощью. Свои действия объясняют недостаточно точно.	Помощь в виде наводящих вопросов, подробного плана, различных видов наглядности.
III. Учащиеся с трудом усваивающие программный материал.	Недостаточно осознают сообщаемый материал, с трудом определяют главное, не могут установить логическую связь. Нуждаются в дополнительном объяснении. Низкая самостоятельность. Темп усвоения материала значительно ниже. Умеют применять знания и умения при выполнении аналогичных заданий. Требуют постоянной организации своей деятельности.	Нуждаются в разнообразных видах помощи (словесно-логических, наглядных предметно-практических). Меньший объем материала, помощь в выполнении. Работа по образцу.
IV. Учащиеся, овладевающие учебным материалом на самом низком уровне.	Самостоятельно сделать простейшие выводы, даже повторить не могут. Знания усваивают механически, быстро забываются.	Требуется неоднократное объяснение. Использование наглядности. Подкреплять большим количеством примеров и упражнений. Помощь в виде прямой подсказки.

НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ УМЕНИЙ НАВЫКОВ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

В целях контроля в 5 – 6 классах проводится учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся два раза в год (в сентябре и мае).

Оценка по предмету «Физкультура» определяется отношением ученика к занятиям, в зависимости от степени сформированности учебных умений и навыков, степенью овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатам, с учетом индивидуальных возможностей.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3"- упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2"- упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками или не выполнено; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями, незнание правил и неумение играть.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Уровни усвоения программы:

- **Н — низкий:** ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении учителя (инструктора).
- **С — средний:** ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.
- **В — высокий:** ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения.

Уровень физической подготовленности учащихся 5 – 6 классов (примерно).

контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,8	6,2	6,5	5,7	6,1	6,4
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,9	11,3	12,7	10,6	10,2	11,6

Бег 60 м (сек)	11,7	12,6	13,2	11,5	12,4	13,5
Бег 300 м (мин., сек)	1,26	1,35	1,40	1,22	1,32	1,47
Прыжок в длину с места (см)	165	150	144	170	160	155
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	80	71	60	70	61	50
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	22	18	16	24	21	17
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	10	6	3	8	5	2

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	<i>Основная литература для учителя</i>	
1.1	Программы по «Физической культуре» специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1 – 4 классы. /В.М.Мозговой, Воронкова В.В./ Москва «Просвещение» 2010 г.	Д
1.2	Программы по «Физической культуре» специальных	Д

	(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 – 10 классы. / В.М.Мозговой, Воронкова В.В./ Москва «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС» 2013 г.	
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	<i>Дополнительная литература для учителя</i>	
2.1	Г.И. Погадаев «Физическая культура» 1 – 4 классы. Методическое пособие. Москва «Дрофа» 2013г.	Д
2.2	И.Ю. Шалаева, А.Н. Каинов «Физическая культура система работы с учащимися специальных медицинских групп». Издательство «Учитель», г. Волгоград 2009 г.	Д
2.3	Е.В.Конева: «Спортивные игры: правила, тактика, техника» / Ростов-на-Дону/, издательство «Феникс», 2004 г.	Д
2.4	«Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников». Методическое пособие. /С.Д. Поляков, И.Т. Корнеева / М.: «Айрис пресс» 2006 г.	Д
2.5	«Баскетбол в школе» /А.И. Бондарь, Г.Л. Островский / Минск «Народная асвета» 1982 г.	Д
2.6	«Волейбол в школе» /Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский/ М.: «Просвещение» 1989 г.	Д
2.7	«Проложи свою лыжню» И.М. Бутин М.: «Просвещение» 1985 г.	Д
2.8	«Игры, подводящие к спортивным». Методическая разработка. С.Л. Фетисова С.- Пб. «Образование» 1993 г.	Д
3	<i>Дополнительная литература для обучающихся</i>	---
4	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П

4.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8	Мячи: набивные, малый мяч (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные.	К
4.9	Палка гимнастическая	К
4.10	Скакалка детская	К
4.11	Мат гимнастический	Ф
4.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13	Кегли	К
4.14	Обруч детский	Ф
4.15	Рулетка измерительная	Д
4.16	Лыжи детские (с креплениями и палками)	Д
4.17	Щит баскетбольный тренировочный	К
4.18	Сетка волейбольная	Д
4.19	Аптечка	Д