

Пояснительная записка по предмету «Физическая культура»

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15) и Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Физическая культура является, составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она 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 этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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:

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

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся.

Регулятивные:

- Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные:

- 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.

Коммуникативные:

- Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом 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.

Личностные:

- Осознавать себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;
- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- Уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- Активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- Осознанно относиться к выбору профессии;
- Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Наряду с образовательными задачами на уроках решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности обучающихся:

1. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
 - развитие зрительного и пространственного восприятия;
 - коррекция недостатков речевой и мыслительной деятельности.
2. Развитие основных мыслительных операций:
 - формирование умений работать по словесной инструкции, схеме, алгоритму.
3. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы.
4. Развитие мелкой моторики.
5. Развитие наглядно-образного мышления:
 - формирование коммуникативно-речевых умений;
 - формирование положительных нравственных качеств и свойств личности.

Программа для 5 -9 класса рассчитана на 102 часа.

По учебному плану 3 часа в неделю.

Количество часов:

I четверть – 27 часов

II четверть – 21 час

III четверть – 30 часов

IV четверть – 24 часа

Программа по предмету «Физическая культура» состоит из разделов:

- теоретические сведения
- гимнастика
- лёгкая атлетика
- лыжная подготовка
- подвижные игры
- спортивные игры

Основной формой организации процесса обучения является урок в деятельностном подходе. Ведущей формой работы учителя с учащимися является фронтальная работа. Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры является широкое использование дифференцированного, деятельностного и индивидуального подхода к обучающимся. Успех обучения во многом зависит от индивидуальных особенностей развития каждого ученика и тщательного подбора этапов работы с каждым учащимся класса. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Каждый урок оснащен необходимым спортивным инвентарем и оборудованием.

В данной рабочей программе по физической культуре используются:

- Коррекционно-развивающие технологии.

- Личностно-ориентированные технологии.
- Технологии игрового подхода в обучении.
- Здоровьесберегающие технологии.
- Технологии уровневой дифференциации (по уровню развития способностей)
- Информационно - коммуникативные

Методы и приемы:

- метод индивидуального дозирования физических нагрузок
- методы наглядного восприятия (показ, звуковой сигнал, демонстрация)
- методы использования слова (описание, объяснение, команда, подсчет)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Сочетание данных технологий обеспечивает развитие у обучающихся познавательной активности, творческих способностей, школьной мотивации.

В целях повышения мотивации к обучению проводятся нетрадиционные формы уроков в соответствии с возрастом и составом учащихся:

- - урок-викторина;
- - урок-путешествие;
- - урок-соревнование;
- - урок-игра;
- - онлайн – урок.

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

Предполагаемые результаты освоения программы на конец учебного года

Исходя из разного по своим возможностям состава класса, в программе предусмотрены 2 уровня требований к знаниям и умениям обучающихся (в зависимости от успешности овладения ими учебного материала). Достаточный уровень – это базовые требования к ученику в объеме программного материала. Минимальный уровень – он скорректирован по отношению к базовому в сторону уменьшения объема и его содержательного потенциала.

Планируемые результаты в 5 классе

Достаточный уровень	Минимальный уровень
<p>Учащийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физических упражнений в жизни человека; - что такое «интервал»; - технику безопасности при прыжках в длину; - санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах; - правила безопасного поведения во время подвижных игр; - правила подвижных игр: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяча водящему»; - правила игры в баскетбол; - простейшие правила игры в волейбол. Играть в пионербол. 	<p>Знать что такое личная гигиена, что такое солнечные и воздушные ванны.</p> <p>Ориентироваться в спортзале по ориентирам.</p> <p>Ходить с остановками по сигналу</p> <p>Выполнять повороты налево, направо (переступанием)</p> <p>Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой, обручем, мячом с незначительной помощью учителя. Уметь выполнять различные виды лазанья по гимнастической стенке с помощью учителя.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при прыжках в длину.</p> <p>Уметь прыгать в длину с 3 шагов разбега. Метать малый мяч на дальность, в вертикальную цель.</p>

<p>Учащийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в пространстве спортивного зала; -ходить в различном темпе по диагонали. - перестраиваться из колонны по одному в колонну по два (три); - выполнять повороты налево, направо, кругом (переступанием). -уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой, обручем, мячом по словесной инструкции и показу учителя; -уметь выполнять различные виды лазанья по гимнастической стенке; -уметь прыгать в длину (способами «согнув ноги», «перешагивание»); -уметь выбрать лыжи, палки, ботинки; -уметь по инструкции принимать стойку лыжника. -уметь ходить на лыжах попеременно - двухшажным ходом; -принимать стойку баскетболиста по инструкции; -- -передвигаться в стойке волейболиста вправо, влево, вперед, назад; останавливаться по свистку; -уметь передавать баскетбольный мяч от груди на месте и в движении; -уметь бросать баскетбольный мяч в корзину. <p>Принимать и передавать волейбольный мяч снизу и сверху.</p> <p>Знать элементарные правила игры в настольный теннис.</p> <p>Подавать теннисный мяч слева и справа, выполнять удары слева, справа, прямые.</p> <p>Знать правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Соблюдают правила безопасного поведения во время подвижных игр. Принимать активное участие в подвижных играх, взаимодействовать со сверстниками во время игры.</p> <p>Знать правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>Принимать стойку баскетболиста по показу. Вести баскетбольный мяч на месте, передавать баскетбольный мяч на месте.</p> <p>Знать общие сведения об игре в волейбол.</p> <p>Уметь передавать и ловить волейбольный мяч.</p> <p>Выполнять подачу в пионерболе.</p> <p>Уметь набивать теннисный мяч на ракетке.</p> <p>Принимать участие в эстафетах с хоккейной клюшкой</p>
---	---

Планируемые личностные результаты освоения программы

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

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

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Тематическое планирование в 5 классе

Раздел/Тема (количество часов)	Основное содержание темы
Теоретические сведения (4 часа)	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Техника безопасности на уроках физической культурой.
Гимнастика (19 часов)	Элементарные сведения о передвижении по ориентирам. Построения и перестроения Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба с остановками по сигналу Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) Упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом. Лазанье и перелезание; упражнения на равновесие.
Лёгкая атлетика (23 часа)	Техника безопасности при прыжках в длину. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Медленный бег с равномерной скоростью. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «согнув ноги», «перешагивание») Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель
Лыжная подготовка (19 часов)	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов. Передвижение попеременно - двухшажным ходом.
Подвижные игры (5 часов)	Правила безопасного поведения во время подвижных игр. «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяча водящему», Эстафеты с волейбольным мячом, с баскетбольным мячом.
Спортивные игры (31 час)	Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Прием и передача мяча снизу и сверху. Игры (эстафеты) с мячами. Игра в пионербол. Правила игры в настольный теннис Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.

Планируемые результаты в 6 классе

Достаточный уровень	Минимальный уровень
---------------------	---------------------

<p>Знать: Роль физкультуры в подготовке к труду. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Выполнять повороты кругом. Ходить по диагонали. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!» Уметь выполнять по инструкции упражнения для мышц шеи; расслабления мышц Уметь выполнять упражнения с предметами с набивными мячами; со скакалками; Уметь выполнять опорный прыжок Знать технику безопасности при выполнении прыжков в высоту. Фазы прыжка в высоту с разбега. Ходить в разном темпе; с преодолением препятствий. Бегать с варьированием скорости. Прыгать в длину (способом «согнув ноги», «перешагивание»).</p> <p>Знать сведения о применении лыж в быту. Уметь ходить попеременно - двухшажным ходом. Знать правила подвижных игр: “Охрана пробежек”; “Вызов победителя”; “По кочкам и линиям”; Эстафеты с бегом. “Дотянись”; “Проверь сам”; “Установи рекорд”. “Сильный бросок”.</p> <p>Передавать баскетбольный мяч от груди в движении шагом. Ловить баскетбольный мяч двумя руками на месте на уровне груди. Вести мяч в движении. Бросать мяч в корзину. Знать расстановку и перемещение игроков на волейбольной площадке. Играть в учебные игры на основе волейбола (пионербол). Отбивать мяч снизу двумя руками через сетку в движении. Знать и применять правила игры в настольный теннис. Подавать мяч слева и справа, ударять слева, справа, прямо. Знать правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Владеть клюшкой.</p>	<p>Знать правила поведения на занятиях по гимнастике, значение утренней гимнастики. Выполнять повороты на месте направо, налево по команде учителя. Ходить по диагонали с помощью ориентиров в спортивном зале. Выполнять запрыгивание на гимнастического козла в упор, соскок прогнувшись. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыгать в высоту с 3 шагов. Ходить в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; Прыгать в длину. Метать малый мяч на дальность. Метать мяч в вертикальную цель. Знать и соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь ходить ступающим и скользящим шагом. Соблюдают правила безопасного поведения во время подвижных игр. Принимать активное участие в подвижных играх Передавать баскетбольный мяч от груди с места. Вести баскетбольный мяч на месте. Знать правила игры в пионербол. Принимать участие в учебной игре пионербол. Знать основные правила игры в настольный теннис. Отбивать мяч снизу двумя руками через сетку на месте. Подавать мяч с удобной стороны, ударять мяч прямо. Вести шайбу клюшкой.</p>
---	---

Планируемые личностные результаты освоения программы

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

- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Тематическое планирование в 6 классе

Раздел/Тема (количество часов)	Основное содержание темы
Теоретические сведения (4 часа)	Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.
Гимнастика (19 часов)	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Построения и перестроения Выполнение команд : «Шире шаг!», «Короче шаг!» Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Упражнения без предметов Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Мышц шеи; расслабления мышц Упражнения с предметами С набивными мячами; со скакалками; Опорный прыжок.
Лёгкая атлетика (23 часа)	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Фазы прыжка в высоту с разбега. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий. Бег с варьированием скорости. Прыжки в длину (способом «согнув ноги», «перешагивание»).
Лыжная подготовка (19 часов)	Сведения о применении лыж в быту. Передвижение попеременно -двухшажным ходом
Подвижные игры (5 часов)	“Охрана пробежек”; “Вызов победителя”; “По кочкам и линиям”; Эстафеты с бегом. “Дотянись”; “Проверь сам”; “Установи рекорд”. “Сильный бросок”.
Спортивные игры (31 час)	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. Броски мяча в корзину. Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Игры (эстафеты) с мячами. Игра в пионербол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Учебные игры на основе волейбола Правила игры в настольный теннис Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.

Планируемые результаты в 7 классе

Достаточный уровень	Минимальный уровень
---------------------	---------------------

<p>Учащиеся должны знать</p> <ul style="list-style-type: none"> -значение физической культуры в жизни человека. -как выполнять самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений; - санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах; - расстановку и перемещение игроков на площадке; -правила игры в пионербол; - правила соревнований в настольный теннис. <p>Учащиеся должны уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> -применять самостраховку и самоконтроль при выполнении физических упражнений; -выполнять упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп; массаж стоп на электромассажерах; -выполнять упражнения с гантелями по инструкции; -выполнять опорный прыжок «Согнув ноги»; -передавать эстафетную палочку в легкоатлетических эстафетах; -бегать на скорость; -ходить на лыжах одновременно – бесшажным ходом; -вести баскетбольный мяч на месте и в движении; -передавать баскетбольный мяч на месте и в движении; -бросать мяч в корзину двумя руками от груди; -играть в пионербол, с элементами волейбола; -выполнять верхнюю прямую передачу в прыжке; -играть в настольный теннис; -подавать мяч слева и справа, ударять слева, справа, прямо; -соблюдать правила безопасной игры в хоккей на полу. -передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед; - играть в хоккей на полу с учетом ранее изученных правил. 	<p>Соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Выполнять по показу упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнять по показу упражнения с гантелями.</p> <p>Выполнять запрыгивание на гимнастического козла в упор, соскок прогнувшись.</p> <p>Передавать эстафетную палочку в легкоатлетических эстафетах.</p> <p>Бегать на скорость 30м.</p> <p>Ходить на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом, попеременно – двухшажным ходом.</p> <p>Ведение, ловля и передача баскетбольного мяча на месте.</p> <p>Бросать мяч в корзину.</p> <p>Принимать участие в учебной игре на основе волейбола.</p> <p>Выполнять переход в игре пионербол по инструкции учителя. Выполнять верхнюю прямую волейбольную передачу.</p> <p>Знать правила одиночных игр в настольный теннис. Подавать мяч с удобной стороны, ударять мяч прямо.</p> <p>Знать правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Играть в хоккей на полу.</p> <p>Владеть клюшкой.</p>
--	---

Планируемые личностные результаты освоения программы

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

- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Тематическое планирование в 7 классе

Раздел/Тема (количество часов)	Основное содержание темы
Теоретические сведения (5 часов)	Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.
Гимнастика (19 часов)	Значение утренней гимнастики. Построения и перестроения. Упражнения без предметов. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Массаж стоп на электромассажерах. Упражнения с предметами Упражнения с гантелями.
Лёгкая атлетика (23 часа)	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Скоростной бег. Прыжки в длину (способом «Перешагивание»). Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.
Лыжная подготовка (19 часов)	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Попеременно – двухшажный ход. Одновременно – бесшажный ход.
Подвижные игры (5 часов)	“Сбор картошки”; “Палающая палка”; “Мячи через сетку”; Эстафеты. Перестрелка.
Спортивные игры (31 час)	Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Верхняя прямая передача в прыжке. Игра в пионербол. Правила соревнований. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые. Одиночные игры. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Планируемые результаты в 8 классе

Достаточный уровень	Минимальный уровень
Учащиеся должны знать - как оказать помощь при травмах; -способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений; - основные правила игры баскетбол; -предупреждение травматизма при игре в волейбол; Учащиеся должны уметь	Выполнять повороты на месте по словесной инструкции. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. С незначительной помощью учителя строится в две шеренги; размыкаться, перестраиваться . Самостоятельно выполнять упражнения для формирования и укрепления правильной осанки по инструкции.

<ul style="list-style-type: none"> -измерять частоту сердечных сокращений; -выполнять повороты на месте и в движении; -по команде строиться в две шеренги; -размыкаться, перестраиваться; -выполнять упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; -выполнять опорный прыжок «Согнув ноги»; -прыгать в высоту способом «Перекат»; - метать мяч в движущуюся цель; -ходить на лыжах одновременно - бесшажным ходом; -бросать мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места; -выполнять верхнюю прямую подачу и нижнюю; -передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед; - играть в хоккей на полу с учетом ранее изученных правил. 	<p>Выполнять запрыгивание на гимнастического козла - соскок прогнувшись.</p> <p>Передавать эстафетную палочку по инструкции учителя в эстафетном беге.</p> <p>Прыгать в высоту способом «Перешагивание».</p> <p>Метать малый мяч на дальность и в цель.</p> <p>Различать виды лыжных ходов. Ходить на лыжах попеременно – двухшажным ходом.</p> <p>Принимать участие в подвижных играх.</p> <p>Знать элементарные правила игры баскетбол.</p> <p>Бросать мяча двумя руками в кольцо удобным способом.</p> <p>Знать элементарные правила игры волейбол.</p> <p>Выполнять нижнюю подачу.</p> <p>Знать элементарные правила одиночных и парных игр в настольный теннис. Уметь выполнять отбивание теннисного мяча за теннисным столом, подавать теннисный мяч.</p> <p>Знать правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Играть в хоккей на полу.</p> <p>Владеть клюшкой.</p>
--	--

Планируемые личностные результаты освоения программы

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Тематическое планирование в 8 классе

Раздел/Тема (количество часов)	Основное содержание темы
Теоретические сведения	Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

(5 часов)	
Гимнастика (19 часов)	Правила поведения на уроках гимнастики. Построения и перестроения Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Упражнения без предметов Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Опорный прыжок.
Лёгкая атлетика (23 часа)	Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Эстафетный бег. Прыжки в высоту способом «Перекат». Метание мяча в движущуюся цель.
Лыжная подготовка (19 часов)	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Попеременно – двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход.
Подвижные игры (5 часов)	“Попади в окошко”; “Снайпер”, «Сбей предмет», “Поймай мяч”; “Мяч капитану”; “Кто больше и точнее”.
Спортивные игры (31 час)	Основные правила игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижная игра «Мяч капитану». Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Верхняя прямая подача. Подвижные игры “Пасовка волейболистов»; “Ловкая подача”; Парные игры. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые. Парные и одиночные игры. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Планируемые результаты в 9 классе

Достаточный уровень	Минимальный уровень
<p>Учащиеся должны знать</p> <ul style="list-style-type: none"> -физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. -знать технику безопасности при выполнении прыжков в высоту. -знать правила подвижных игр: “Лучший бегун”; “Преодолей препятствие”; “Сумей догнать”; Эстафеты с бегом. -знать основные правила игры баскетбол. Бросать мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. -знать права и обязанности игроков в волейболе, предупреждение травматизма при игре в волейбол. -знать правила одиночных и парных игр в настольный теннис. Уметь играть парные и одиночные игры в настольный теннис. -знать и соблюдать правила безопасной игры в 	<p>Выполнять по инструкции упражнения с предметами и без предметов; упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p>Прыгать в высоту способом «Перешагивание».</p> <p>Уметь самостоятельно выполнять разминку.</p> <p>Бегать на скорость 30 метров. Метать мяч на дальность и в цель.</p> <p>Знать санитарно – гигиенические нормы при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Ходить на лыжах попеременно – двухшажным ходом, бесшажным ходом.</p> <p>Принимать активное участие в подвижных играх.</p> <p>Знать элементарные правила игры баскетбол.</p> <p>Бросать мяча двумя руками в кольцо удобным способом.</p> <p>Знать элементарные правила игры волейбол.</p> <p>Выполнять нижнюю подачу. Знать расстановку и</p>

<p>хоккей на полу. Учащиеся должны уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> -маршировать в строю. -самостоятельно выполнять упражнения с предметами и без предметов; упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. -самостоятельно выполнять разминку суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Бегать кроссовым бегом по слабопересеченной местности. Прыгать в высоту способом «перекат». Метать мяч в движущуюся цель. -прокладывать учебную лыжню. -передвигаться на скорость на лыжах попеременно – двухшажным ходом, одновременно – одношажным ходом, бесшажным ходом. -выполнять верхнюю прямую передачу мяча после перемещения вперед, вправо, влево; верхнюю прямую подачу и нижнюю. -передвигаться по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Играть в хоккей на полу с учетом ранее изученных правил. 	<p>переход игроков в волейболе. Знать элементарные правила одиночных и парных игр в настольный теннис. Уметь выполнять отбивание теннисного мяча за теннисным столом, подавать теннисный мяч. Знать правила безопасной игры в хоккей на полу. Играть в хоккей на полу. Владеть клюшкой.</p>
--	---

Планируемые личностные результаты освоения программы

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Тематическое планирование в 9 классе

Раздел/Тема (количество часов)	Основное содержание темы
Теоретические сведения (4 часа)	Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Техника безопасности на уроках физической культуры.
Гимнастика (19 часов)	Правила поведения на уроках гимнастики. Построения и перестроения Маршировка

	Упражнения без предметов Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.
Лёгкая атлетика (24 часа)	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки в высоту способом «Перекат». Метание в движущую цель.
Лыжная подготовка (19 часов)	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Прокладка учебной лыжни. Попеременно – двухшажный ход. Одновременно – одношажный ход. Бесшажный ход.
Подвижные игры (5 часов)	“Лучший бегун”; “Преодолей препятствие”; “Сумей догнать”; Эстафеты с бегом. Перестрелка. Вышибала.
Спортивные игры (31 час)	Основные правила игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Тактика парных игр. Парные игры. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые. Парные и одиночные игры. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Система оценивания результатов освоения программы

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.

Главным требованием 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.

Оценка «5» выставляется за выполнение упражнения без ошибок или с мелкими ошибками, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

Оценка «3» выставляется, если допущено больше одной значительной ошибки и несколько мелких или если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных

выполнениях может улучшить результат. Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Оценка личностных результатов

0 баллов – нет фиксируемой динамики;

1 балл – минимальная динамика;

2 балла – удовлетворительная динамика;

3 балла – значительная динамика.

Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции ребёнка. Результаты оценки личностных достижений заносятся в характеристики обучающихся, дневник педагогических наблюдений, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Оценка сформированности базовых учебных действий

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

1 балл – смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется помощь;

2 балла – преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла – способен самостоятельно выполнить действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла – способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Уровень физической подготовленности определяется при помощи двигательных тестов и прослеживаются в Паспортах здоровья учащихся. В качестве тестов используются только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболеваний не противопоказаны обучающимся. Тестирование проводится два раза в год (сентябрь, апрель).

Оценивание физического развития

Тестирование проводится два раза в год (сентябрь, апрель)

Срок проведения	Виды работ	Тема (результат)
Сентябрь	Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности	Уровень подготовленности на начало учебного года
Апрель	Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности	Уровень подготовленности на конец учебного года

Вид упражнения	ФИО	Результат на начало года	Результат на конец года	Примечания
Бег 3*10				
Метание в цель				
Отжимание в упоре лежа				
Гибкость				
Прыжок в длину				

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебник	Учебно-методические средства обучения (для учащихся и учителя)	Специфическое обеспечение	Электронно-программное обеспечение, ТСО
	<p>1. Г.П. Болонов. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего образования-М.: ТЦ Сфера, 2003.</p> <p>2. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании, 2002.</p> <p>3. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. – М.: Советский спорт, 2000.</p> <p>4. Л. Б. Кофман Настольная книга учителя физкультуры, 1998.</p> <p>5. Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида, 2009.</p> <p>6. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы», под ред. И.М. Бгажноковой – М.: Просвещение, 2011</p>	<p>Дидактический материал: изображения (картинки, фото) спортивного, инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;</p> <p>Гимнастические палки Скакалки Лечебные мячи (фитболы) Кегли Мячи для метания Мячи баскетбольные Мячи волейбольные Сетка волейбольная Мячи футбольные Ворота футбольные Мячи для большого тенниса Гимнастические коврики Гимнастические скамейки Гимнастические маты Гимнастическая стенка Обручи Корзины Коврики со следочками Тренажеры Стойки для прыжков в высоту Теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные мячи Лыжи Лыжные ботинки Лыжные палки</p>	<p>Ноутбук Стереоманитофон</p>

		Клюшки, шайбы для хоккея на полу	
--	--	----------------------------------	--