

Министерство образования Республики Коми
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 12» с. Читаево
(ГОУ РК «СКШИ № 12» с. Читаево)
«12 №-а торья (коррекционнóй) школа-интернат» Читаёв сиктын Коми
Республикаса канму общеобразовательнóй учреждение

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 7 от « 30 » 08 2011 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы —
Приказ № 23 от « 31 »



Рабочая программа
учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5 класс

**Срок реализации
программы:** 1 год

Разработчик программы: Хотемов Э.А.
учитель
физкультуры

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура - важный общеобразовательный предмет, который направлен на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств обучающихся. В процессе занятиями физической культурой у обучающихся корректируются недостатки в физическом и психическом развитии, воспитываются морально – волевые качества и навыки культурного поведения.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Материал представлен следующими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры»

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие и корректирующие упражнения, так как способствуют коррекции нарушений дыхания. В связи с затруднениями в пространственно- временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с интеллектуальными нарушениями включены упражнения на коррекцию и развитие этих способностей, а также с предметами: гимнастическими палками обручами и скакалками. На занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

«Лыжная подготовка» обязательная часть занятий физической культурой. Особое внимание при проведении уроков лыжной подготовки уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием. Они включаются в каждый раздел в соответствии с тематикой. Игры направлены на развитие физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, восприятия, пространственных и временных ориентиров. Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают меж предметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как биология, чтение, математика и изобразительное искусство.

При этом, разрабатывая меж предметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

а) общепедагогические методы:

- словесные –объяснение, беседа, работа с учебником;
- наглядные – наблюдение, демонстрация;
- практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:

- задания по степени нарастающей трудности;
- специальные коррекционные упражнения;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- развёрнутая словесная оценка;
- призы, поощрения.

Основные типы уроков:

Комбинированные

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

Уроки с преимущественно воспитательной направленностью

Уроки с преимущественно образовательной направленностью

Вводные уроки

Уроки изучения нового материала

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки

Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

Виды и формы организации работы на уроке:

Фронтальная

Поточная

Посменная

Индивидуальная

Групповая

Элементы образовательных технологий:

здоровьесберегающая технология ;

технология игрового обучения;

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с Учебным планом ГОУ РК «СКШ № 12» с.Читаево рабочая программа в 5 классе рассчитана на 102 часа в год 3 часа в неделю)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися коррекционной школы 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

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметными результатами освоения учащимися 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 учётом требований её 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; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Предметные результаты.

Минимальный уровень: представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 24 владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Основы знаний. Зачем человек занимается физкультурой. Правила поведения на уроках физической культуры.

Гимнастика.

1. Строевые упражнения

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 в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

2.2 Дыхательные упражнения.

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

2.3 Упражнения в расслаблении мышц:

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами из исходного положения-ноги врозь, руки в стороны-наклоны вперед с поворотами в стороны. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Лежа на животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или

поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднятие рук от опоры.

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью.

Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену, и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.

Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо, и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

4. Упражнения на гимнастической стенке.

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя: спиной к стенке, держась за: рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

6. Простые и смешанные висы и упоры.

Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднятие прямых ног в вися на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

7. Переноска груза и передача предметов.

Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

8. Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45° . Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.

Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

9. Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.

Повороты на гимнастической скамейке на направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза.

Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

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

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Легкая атлетика.

1. Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

2. Бег.

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

3. Прыжки.

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее

расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. .

5. Метание.

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка (практический материал)

Теоретические сведения. Лыжный спорт. Ходьба на лыжах и её значение для здоровья человека. Одежда лыжника. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.

Практические навыки. 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 в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо, "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее".

Передвижение на лыжах до 1 км.

Подвижные и спортивные игры

1. Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

2. Баскетбол

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

1. Коррекционные «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».

2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний».

3. С бегом на скорость «Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с вырубкой»; Эстафеты.

4. С прыжками в высоту, длину «Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки».

5. С метанием мяча на дальность и в цель «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».

6. С элементами пионербола и волейбола «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».

7. С элементами баскетбола «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему».

Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и формы контроля

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями Стандарта являются оценка образовательных достижений, обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров. Полученные данные используются для оценки состояния и тенденций развития системы образования. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения АООП призвана

решить следующие задачи: закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки; ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий; обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов; предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации; позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции. Результаты достижений, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся. Оценки результатов осуществляется на основе следующих принципов: 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); 2) объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся; 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП. Эти принципы отражают целостность системы образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), представляют обобщенные характеристики оценки их учебных и личностных достижений. Обеспечение дифференцированной оценки достижений, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеет определяющее значение для оценки качества образования. В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты. Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах. Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. Система оценки распространяется на личностные и предметные результаты освоения АООП. Критерии оценки личностных результатов с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (оценка продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями).

Основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие/несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Таким образом, усвоенные предметные результаты оцениваются с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» /«неверно» свидетельствует о частоте допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию прочности предметные результаты оцениваются как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные). Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения: по способу предъявления (устные, письменные, практические); по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками: - зачёт, определяется в зависимости от степени овладения

обучающимися двигательными умениями (навыками) и результатом строго индивидуально, незачет – отсутствие каких-либо положительных результатов.

При оценке итоговых предметных результатов из всего спектра оценок выбирают такие, которые стимулируют учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывают положительное влияние на формирование жизненных компетенций. Оценка деятельности педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), осуществляется на основе интегративных показателей, свидетельствующих о положительной динамике развития обучающегося («было» - «стало») или в сложных случаях сохранении его психоэмоционального статуса.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Основы знаний	1	
1	Зачем человек занимается физкультурой. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	
	Гимнастика	20	
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием).	1	
3	Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками. Ходьба в различном темпе по диагонали.	1	
4	ОРУ на осанку. Ходьба по гимнастической скамейке. Полное углубленное дыхание, дозированное дыхание в ходьбе.	1	
5	Комплекс ОРУ на положения движений головы, конечностей, туловища, на расслабление мышц.	1	
6	Упражнения с предметами (гимнастическими палками, большими обручами, малыми и набивными мячами) Игра «Через обруч»	1	
7	Упражнения на гимнастической скамейке и на гимнастической стенке.	1	
8	Кувырок вперед и назад из положения упор присев.	1	
9	Стойка на лопатках.	1	

10	Упражнение «мост» из положения лежа на спине.	1	
11	Вис на гимнастической стенке ..	1	
12	Упражнение в простом вися.	1	
13	Поднимание ног в вися. Подтягивание.	1	
14	Эстафеты при переноске и передаче мячей и гимнастических снарядов.	1	
15	Лазание по гимнастической стенке . Висы на руках на рейке.	1	
16	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с предметами. Упражнение «ласточка».	1	
17	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с предметами. Упражнение «ласточка».	1	
18	Не опорный прыжок со скакалкой.	1	
19	Построение по показу и по команде, в колонну по одному. Ходьба «змейкой», ходьба по ориентирам.	1	
20	Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Прыжок на двух ногах.	1	
21	Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте.	1	
	Подвижные и спортивные игры	24	
22	Правила игры в волейбол.	1	
23	Расстановка игроков на площадке для игры в волейбол.	1	
24	Способы передачи мяча.	1	
25	Способы подачи мяча.	1	
26	Передача мяча сверху двумя руками, с высокой, средней и низкой траектории.	1	
27	Передача мяча, друг другу летящего с различной высотой.	1	
28	Передача мяча в парах и тройках со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1	
29	Прием мяча с низу над собой.	1	
30	Нижняя прямая подача.	1	
31	Волейбол. Учебная игра.	1	

32	Волейбол. Учебная игра.	1	
33	Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.	1	
34	Правила игры в баскетбол. Техника безопасности.	1	
35	Стойки и передвижения игроков на площадке без мяча и с мячом.	1	
36	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «мяч с четырех сторон»	1	
37	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	
38	Ведение мяча через препятствия, обводя различные предметы.	1	
39	Остановка по сигналу учителя. Прием и передача на месте двумя руками, повороты на месте.	1	
40	Игра «Не дай мяч водящему»	1	
41	Остановка по сигналу учителя. Прием и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Игра «Не дай мяч водящему»	1	
42	Остановка после быстрого бега. Бег с максимальной скоростью и резкой остановкой.	1	
43	Броски мяча двумя руками от груди.	1	
44	Броски мяча по корзине с различных расстояний.	1	
45	Баскетбол. Учебная игра.	1	
	Лыжная подготовка	30	
46	Лыжный спорт. Ходьба на лыжах и её значение для здоровья человека.	1	
47	Одежда лыжника. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	
48	Построение в одну колонну на лыжах.	1	
49	Передвижение на лыжах под рукой и с лыжами на плече.	1	
50	Поворот на лыжах вокруг носков лыж	1	
51	Передвижение ступающим шагом по лыжне	1	
52	Передвижение скользящим шагом по лыжне	1	
53	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне	1	
54	Техника попеременного двухшажного	1	

	хода.		
55	Техника одновременного бесшажного хода.	1	
56	Техника ходов. Дистанция до 3км.	1	
57	Техника ходов. Дистанция до 3км.	1	
58	Техника лыжных ходов. Скоростная выносливость.	1	
59	Техника лыжных ходов в эстафете.	1	
60	Поворот «переступанием»	1	
61	Торможение «пругом»	1	
62	Спуск со склонов в низкой стойке.	1	
63	Спуск со склонов в основной стойке.	1	
64	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	1	
65	Подъем «елочкой». Техника спуска в средней стойке.	1	
66	Подъем по склону наискось и прямо, «лесенкой»	1	
67	Подъем полулочкой.	1	
68	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.	1	
69	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.	1	
70	Передвижение на лыжах на скорость, на отрезке 40-60 м.	1	
71	Подвижные игры «Кто дальше, кто быстрее»	1	
72	Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1	
73-74	Передвижение на лыжах до 1км.	2	
75	Контрольный урок. Тестирование по теме «Лыжная подготовка»	1	
	Легкая атлетика	27	
76	Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя.	1	
77	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1	
78	Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами.	1	
79	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	1	
80	Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см).	1	
81	Медленный бег в равномерном темпе до 9 мин.	1	
82	Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.	1	

83	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Игра «Бег за флажками»	1	
84	Чередование ходьбы и бега.	1	
85	Низкий старт.	1	
86	Высокий старт.	1	
87	Бег с «низкого, высокого» старта 60 м.	1	
88	Эстафетный бег (60м по кругу)	1	
89	Бег 1500м.	1	
90	Прыжки через скакалку и набивные мячи	1	
91	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1	
92	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	
93	Прыжок в длину с места. Бег 60м.	1	
94	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание"	1	
95	Бег 300м. Упражнения для улучшения техники прыжков.	1	
96	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.	1	
97	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега.	1	
98	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Снайпер»	1	
99	Метание мяча в движущуюся цель.	1	
100	Голкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1	
101	Выполнение физических упражнений и тестирование в рамках промежуточной аттестации	1	
102	Промежуточная аттестация.	1	

Материально-техническое обеспечение.

Учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура 5, 6, 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций под ред. М.Я.Виленского – М.: Просвещение, 2017.

2. Компьютер.

Спортивное оборудование по предмету «Физическая культура» необходимо для частичной реализации программы

Наименование оборудования по разделам	Безвозмездное пользование	Собственность
---------------------------------------	---------------------------	---------------

Раздел «Подвижные и спортивные игры»		
Мячи футбольные		3
Мячи баскетбольные		3
мячи волейбольные		3
Раздел «Легкая атлетика»		
Набивной мяч		2
Скакалка		5
М/мяч для метания		8
Раздел «Гимнастика»		
Гимнастический мат		1
Гимнастический козел		1
Гимнастический конь		1
Гимнастический мост		1
Обруч спортивный		3
Гимнастическая скамейка		1
Шведская стенка		5
Гимнастические палки		10

**Спортивное оборудование по предмету «Физическая культура»
для реализации программы**

Наименование оборудования по разделам	Количество
Раздел «Подвижные и спортивные игры»	
Мячи баскетбольные	7
Мячи волейбольные	7
Мячи футбольные	6
Баскетбольные кольца в комплекте	2
Волейбольная сетка в комплекте	1
Раздел «Легкая атлетика»	
Набивной мяч	2
Скакалка	5
М/мяч для метания	8
Секундомер	1
Эстафетные палочки	4
Флажки	5
Теннисный мяч	3
Стойка для прыжков в высоту в комплекте	1
Канат	1

Раздел «Гимнастика»	
Гимнастический мат	4
Гимнастический козёл	1
Гимнастический конь	1
Гимнастический мост	3
Гимнастическая скамейка	1
Шведская стенка	1
Гимнастические палки	10
Гимнастическое бревно	1
Навесная перекладина	1
Раздел «Лыжная подготовка»	
Лыжное оборудование в комплекте	7