**Аннотация**

**к адаптированной рабочей программе по физической культуре обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**на 2023-2024 учебный год 5 класс.**

**Пояснительная записка**

Настоящая адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» 5 класс обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 13.06.2023 № 299) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
2. Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон

«Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 371-ФЗ);

1. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. от 28.04.2023 № 178-ФЗ);
2. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ (ред. от 21.11.2022) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 28.04.2023) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012 № 1666 (в ред. 06.12.2018) «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.02.2016 № 326-р (в ред.30.03.2018) «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года»;
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22.03.2017 № 520-р (ред. от 18.03.2021) «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года» (вместе с «Планом мероприятий на 2021-2025 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года»);
10. «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 № 223-ФЗ (ред. от 28.04.2023);
11. «Конвенция о правах ребенка» (принята 44 сессией Генеральной Ассамблеи ООН, ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 г.);
12. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (c изменениями от 29.11.2018 № 1439);
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» (далее - Приказ Минпросвещения России № 69);
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 01.04.2022 № 196 «О внесении изменений в Порядок заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 5 октября 2020 г. № 546»;
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2022 № 874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ» (далее – Приказ Минпросвещения России № 874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ»);
17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее - Приказ Минпросвещения России № 1025);
19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее - Приказ Минпросвещения России № 1897);
20. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее - Приказ Минпросвещения России № 287);
21. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее - Приказ Минпросвещения России № 1598);
22. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее - Приказ Минпросвещения России № 1599);
23. Приказ Министерства просвещения науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 (ред. от 07.10.2022) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (далее - Приказ Минпросвещения России № 115);
24. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2020

№ 458 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2019 № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации [Концепции](https://rmc.vsevobr.ru/data/ckfsys2/files/files/2018-2019/tehnologiya.pdf) преподавания учебного предмета

«Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утверждённой на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года»;

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.07.2020 № 369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
2. Приказ Минпросвещения России от 06.04.2023 № 240 «Об утверждении Порядка и условий осуществления перевода обучающихся из одной организации, осуществляющей образовательную деятельность по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, в другие организации, осуществляющие образовательную деятельность по образовательным программам соответствующих уровня и направленности» (начало действия документа - [01.09.2023](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=447216&dst=100010&field=134&date=26.06.2023));
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи» (далее - СП 2.4.3648-20);
6. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 13.01.2023 № 03-49 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по системе оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»);
7. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2022 № СК-295/06

«Об использовании государственных символов Российской Федерации» (вместе с «Методическими рекомендациями «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления»);

1. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № АБ-1951/06

«Об актуализации примерной рабочей программы воспитания» (вместе с «Примерной рабочей программой воспитания для общеобразовательных организаций» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23.06.2022 № 3/22));

1. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.04.2021 № 06-433 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации Стратегии развития воспитания на уровне субъекта Российской Федерации»);
2. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
3. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 16.04.2019 № MP-507/02 «О направлении уточнённого перечня примерного оборудования для внедрения целевой модели цифровой образовательной среды в общеобразовательных организациях и профессиональных общеобразовательных организациях»;
4. [Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016](http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=256468&fld=134&dst=1000000001%2C0&rnd=0.29672044256834607&0594950508163095)

[№ ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»](http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=256468&fld=134&dst=1000000001%2C0&rnd=0.29672044256834607&0594950508163095);

1. [Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.06.2015 г.](http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=184576&fld=134&dst=1000000001%2C0&rnd=0.9853327474242184&07661742833397991)

[№ НТ-670/08](http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=184576&fld=134&dst=1000000001%2C0&rnd=0.9853327474242184&07661742833397991) «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации самоподготовки учащихся при осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»);

1. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 15.02.2022 № АЗ-113/03 «О направлении методических рекомендаций (вместе с Информационно-методическим письмом о введении федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования)».
2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 № 08- 1447 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»);
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.05.2012 № МД- 520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений» (вместе с

«Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений»);

1. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 16.04.2019 № МР-507/02 «О направлении уточненного перечня примерного оборудования для внедрения целевой модели цифровой образовательной среды в общеобразовательных организациях и профессиональных общеобразовательных организациях»;

## *Документы регионального уровня*

1. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 01.07.2013 № 68-оз (ред. от 01.07.2022) «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;
2. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 09.12.2015 № 130-оз «О гражданско-патриотическом воспитании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре» (ред. от 29.06.2018);
3. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 22.12.2008 № 148-оз (ред. от 26.11.2020) «Об организации и осуществлении деятельности по опеке и попечительству на территории Ханты-Мансийского автономного округа - Югры»;
4. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 10.07.2009 № 109-оз (ред. от 27.09.2015) «О мерах по реализации отдельных положений Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре»;
5. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 07.07.2004 № 45-оз (ред. от 3.04.2022) «О поддержке семьи, материнства, отцовства и детства в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре»;
6. Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 09.08.2013 № 303-п (в ред. постановлений Правительства ХМАО – Югры 27.05.2022 [№ 235-п](https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=RLAW926&n=256195&dst=100005&field=134&date=01.07.2022)) «О порядке организации индивидуального отбора при приеме либо переводе в государственные и муниципальные образовательные организации для получения основного общего и среднего общего образования с углубленным изучением отдельных учебных предметов или для профильного обучения»;
7. Распоряжение заместителя Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 20.12.2022 № 834-р «Об утверждении программы по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на период до 2026 года»;
8. Распоряжение заместителя Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 08.02.2021 № 74-p «Об утверждении плана социально-значимых и публичных мероприятий Десятилетия детства на 2021-2023 годы»;
9. Распоряжение Губернатора Ханты-Мансийского АО - Югры от 27.03.2019 № 63-рг «О Комплексном плане противодействия идеологии терроризма в Ханты-Мансийском автономном округе

- Югре на 2019 - 2023 годы»;

1. Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 25.02.2022 № 10-П-221 (в ред. от 22.03.2022 № 10-П-368) «Об утверждении регионального плана мероприятий («дорожной карты») по введению обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на 2022 год»;
2. Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 18.05.2023 № 10-П-1197 «Об утверждении сроков перехода на обновленные федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования в образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» (далее – Приказ ДОиН № 10-П-1197).

*Школьного уровня*:

1. Устав МКОУ «Ушьинская СОШ»;
2. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.
3. Локальные нормативные акты, регламентирующие образовательные отношения.
4. Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «Ушьинская СОШ» (в том числе: учебный план на 2023-2024 учебный год; календарный учебный график на 2023-2024 учебный год).

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем раз­ви­тии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­я­ми) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков пси­хо­фи­зи­че­ского развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной ада­птации.

**Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

― раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

‌ **Описание места учебного предмета "физическая культура" в учебном плане.**

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю). ‌

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста.Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами*:

с гимнастическими палками;флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

*Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Мета­ние колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на даль­ность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

***Лыжная подготовка***

*Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и па­лок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

**Практический материал.** *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результатыосвоения образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

​**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Физическая культура***

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;

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 помощь 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 5 |
| Итого по разделу | | 5 |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 |
| Итого по разделу | | 5 |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 12 |
| Итого по разделу | | 12 |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 16 |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 16 |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 16 |
| 2.4 | Спортивные игры. (модуль "Спортивные игры" | 12 |
| 2.5 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 8 |
| 2.6 | Коррекционные игры | 12 |
| Итого по разделу | | 80 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **Всего** | **По плану** | **Факт** |
| 1 | ТБ на занятиях. Физическая культура в основной школе | 1 | 04.09.2023 |  |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 | 05.09.2023 |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции | 1 | 06.09.2023 |  |
| 4 | Наблюдение за физическим развитием | 1 | 11.09.2023 |  |
| 5 | Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 12.09.2023 |  |
| 6 | Бег на длинные дистанции | 1 | 13.09.2023 |  |
| 7 | Олимпийские игры древности | 1 | 18.09.2023 |  |
| 8 | Бег на 1000м | 1 | 19.09.2023 |  |
| 9 | Режим дня | 1 | 20.09.2023 |  |
| 10 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | 25.09.2023 |  |
| 11 | Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 26.09.2023 |  |
| 12 | Определение состояния организма | 1 | 27.09.2023 |  |
| 13 | Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 02.10.2023 |  |
| 14 | Составление дневника по физической культуре | 1 | 03.10.2023 |  |
| 15 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 04.10.2023 |  |
| 16 | Упражнения утренней зарядки | 1 | 09.10.2023 |  |
| 17 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | 10.10.2023 |  |
| 18 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 11.10.2023 |  |
| 19 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | 16.10.2023 |  |
| 20 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 17.10.2023 |  |
| 21 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 18.10.2023 |  |
| 22 | Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 23.10.2023 |  |
| 23 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 24.10.2023 |  |
| 24 | Технические действия с мячом | 1 | 25.10.2023 |  |
| 25 | ТБ на занятиях. Упражнения на развитие гибкости | 1 | 07.11.2023 |  |
| 26 | Упражнения на развитие координации | 1 | 08.11.2023 |  |
| 27 | Упражнения на формирование телосложения | 1 | 13.11.2023 |  |
| 28 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | 14.11.2023 |  |
| 29 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | 15.11.2023 |  |
| 30 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 20.11.2023 |  |
| 31 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | 21.11.2023 |  |
| 32 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 22.11.2023 |  |
| 33 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | 27.11.2023 |  |
| 34 | Опорные прыжки | 1 | 28.11.2023 |  |
| 35 | Опорные прыжки | 1 | 29.11.2023 |  |
| 36 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 04.12.2023 |  |
| 37 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 05.12.2023 |  |
| 38 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 | 06.12.2023 |  |
| 39 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 | 11.12.2023 |  |
| 40 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | 12.12.2023 |  |
| 41 | Техника ловли мяча | 1 | 13.12.2023 |  |
| 42 | Техника передачи мяча | 1 | 18.12.2023 |  |
| 43 | Ведение мяча стоя на месте | 1 | 19.12.2023 |  |
| 44 | Ведение мяча в движении | 1 | 20.12.2023 |  |
| 45 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 25.12.2023 |  |
| 46 | Технические действия с мячом | 1 | 26.12.2023 |  |
| 47 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | 27.12.2023 |  |
| 48 | Приём и передача мяча снизу | 1 | 10.01.2024 |  |
| 49 | ТБ на занятиях. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 15.01.2024 |  |
| 50 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 16.01.2024 |  |
| 51 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 17.01.2024 |  |
| 52 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 22.01.2024 |  |
| 53 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 23.01.2024 |  |
| 54 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 24.01.2024 |  |
| 55 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 29.01.2024 |  |
| 56 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 30.01.2024 |  |
| 57 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | 31.01.2024 |  |
| 58 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 05.02.2024 |  |
| 59 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 06.02.2024 |  |
| 60 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 | 07.02.2024 |  |
| 61 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 12.02.2024 |  |
| 62 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 13.02.2024 |  |
| 63 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 | 14.02.2024 |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 19.02.2024 |  |
| 65 | Техника ловли мяча | 1 | 20.02.2024 |  |
| 66 | Техника передачи мяча | 1 | 21.02.2024 |  |
| 67 | Ведение мяча стоя на месте | 1 | 26.02.2024 |  |
| 68 | Ведение мяча в движении | 1 | 27.02.2024 |  |
| 69 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 | 28.02.2024 |  |
| 70 | Технические действия с мячом | 1 | 04.03.2024 |  |
| 71 | Прямая нижняя подача мяча | 1 | 05.03.2024 |  |
| 72 | Приём и передача мяча снизу | 1 | 06.03.2024 |  |
| 73 | Приём и передача мяча сверху | 1 | 11.03.2024 |  |
| 74 | Приём и передача мяча сверху | 1 | 12.03.2024 |  |
| 75 | Технические действия с мячом | 1 | 13.03.2024 |  |
| 76 | Технические действия с мячом | 1 | 18.03.2024 |  |
| 77 | Технические действия с мячом | 1 | 19.03.2024 |  |
| 78 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 | 20.03.2024 |  |
| 79 | ТБ на занятиях. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 01.04.2024 |  |
| 80 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | 02.04.2024 |  |
| 81 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 | 03.04.2024 |  |
| 82 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 | 08.04.2024 |  |
| 83 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 | 09.04.2024 |  |
| 84 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 | 10.04.2024 |  |
| 85 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 | 15.04.2024 |  |
| 86 | Обводка мячом ориентиров | 1 | 16.04.2024 |  |
| 87 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 17.04.2024 |  |
| 88 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 | 22.04.2024 |  |
| 89 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | 23.04.2024 |  |
| 90 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 | 24.04.2024 |  |
| 91 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | 1 | 29.04.2024 |  |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 30.04.2024 |  |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 01.05.2024 |  |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 06.05.2024 |  |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 07.05.2024 |  |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 08.05.2024 |  |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 13.05.2024 |  |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | 14.05.2024 |  |
| 99 | Бег на короткие дистанции | 1 | 15.05.2024 |  |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 20.05.2024 |  |
| 101 | Бег на длинные дистанции | 1 | 21.05.2024 |  |
| 102 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 | 22.05.2024 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество

«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово- учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

|  |
| --- |
| [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) |
| https://resh.edu.ru/ |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол Ноутбук учителя

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

* Стенка гимнастическая
* Бревно гимнастическое напольное
* Комплект навесного оборудования
* Скамья атлетическая наклонная
* Коврик гимнастический
* Маты гимнастические
* Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
* Мяч малый (теннисный)
* Скакалка гимнастическая
* Палка гимнастическая
* Обруч гимнастический
* Коврики массажные
* Сетка для переноса малых мячей
* Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
* Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
* Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
* Мячи баскетбольные для мини-игры
* Сетка для переноса и хранения мячей
* Степ-платформы
* Жилетки игровые с номерами
* Стойки волейбольные универсальные
* Сетка волейбольная
* Мячи волейбольные
* Мячи футбольные
* Номера нагрудные
* Насос для накачивания мячей
* Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты)
* Спортивный зал игровой
* Кабинет учителя
* Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
* Пришкольный стадион (площадка)
* Легкоатлетическая дорожка
* Сектор для прыжков в длину
* Ботинки для лыж
* Лыжи
* Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола