

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УШЬИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

«РАССМОТРЕНО»
На заседании ТГ
учителей нач. классов
протокол № 1
от «__» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УР
МКОУ «Ушьинская СОШ»

«__» _____ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МКОУ «Ушьинская СОШ»

«__» _____ 2023г.

АДАптированная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
на 2023-2024 учебный год
5 класс

Составила:
учитель физической культуры
Мещурова Олеся Петровна
первая квалификационная категория

д. Ушья, 2023 г.

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);
3. 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);
4. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ (ред. от 21.11.2022) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
5. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 28.04.2023) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
6. 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»;
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
8. 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»;
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;
10. 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»;
11. 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»);
12. «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 № 223-ФЗ (ред. от 28.04.2023);
13. «Конвенция о правах ребенка» (принята 44 сессией Генеральной Ассамблеи ООН, ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 г.);
14. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО))» (с изменениями от 29.11.2018 № 1439);
15. 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);

16. 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»;

17. 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»;

18. 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»);

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

20. 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);

21. 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);

22. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее - Приказ Минпросвещения России № 287);

23. 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);

24. 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);

25. 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);

26. 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»;

27. 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»;

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2019 № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции 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»;

29. 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»;

30. 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);

31. 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»;

32. 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);

33. 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);

34. 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»);

35. 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»);

36. 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));

37. 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»);

38. 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»;

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

40. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016

№ ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;

41. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.06.2015 г.

№ НТ-670/08 «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»);

42. 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)».

43. 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»);

44. 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»);

45. 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

46. 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»;

47. 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);

48. 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»;

49. 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»;

50. 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»;

51. Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 09.08.2013 № 303-п (в ред. постановлений Правительства ХМАО – Югры 27.05.2022 № 235-п) «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»;

52. 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»;

53. Распоряжение заместителя Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 08.02.2021 № 74-р «Об утверждении плана социально-значимых и публичных мероприятий Десятилетия детства на 2021-2023 годы»;

54. 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»;

55. 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»;

56. 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:

57. Устав МКОУ «Ушьянская СОШ»;

58. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.

59. Локальные нормативные акты, регламентирующие образовательные отношения.

60. Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «Ушьянская 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 (корректирующие 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 результаты освоения 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 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.

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. | 1 | 18.10.2023 | |

| | | | | |
|----|--|---|------------|--|
| | Подвижные игры | | | |
| 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 |
| www.school.edu.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)