

Программа разработана на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г. Регистрационный № 35850);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. N 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» СанПиН 2.4.2.3286-15;
- Учебным планом работы МБОУ «Берсенеvская общеобразовательная школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2020/2021 учебный год.
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 345 от 28 декабря 2018 г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Цель реализации рабочей АООП образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации АООП предусматривает решение следующих задач:

- овладение обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебной деятельностью, обеспечивающей формирование жизненных компетенций;
- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
- достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом их образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др.

- 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

АООП по физической культуре В 5 классе включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфические умения, знания и навыки для данной предметной области.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО АООП

Содержание учебного предмета по АООП

курса «Физическая культура» как учебного предмета на I этапе обучения (5–класс) представлено в АООП следующими практическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Тесты», «Лыжная подготовка»

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения из раздела «Знания о физической культуре» и материал для практической подготовки обучающихся. Учебный материал, в предложенных разделах, располагается «от простого к сложному» и, в достаточной степени, представляет основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

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 с основами акробатики

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.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

Лазания и перелазания. Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке. Перелазания через препятствия высотой 50-60 см. Лазание по канату с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Акробатика. Кувырок вперед. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок (с помощью) на полусогнутые ноги.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения: строгое соблюдение правил поведения и ТБ вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; понятие о разминке и ее значение; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; преодоление упрощенных препятствий на местности.

Практическая материал: длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м; короткие беговые ускорения; бег без учета времени до 300-500 м.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ , ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

Подвижные игры:- на материале раздела « Гимнастика с основами акробатики»: « У медведя во бору», «Раки», « Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»,Змейка», «Не урони мешочек», « Пройди бесшумно», « Догонялки»,» Увертывайся от мяча;
игровые задания с использованием строевых упражнений : « Становись- разойдись», «Смена мест»

На материале раздела « Легкая атлетика « Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее». «Горелки», «Рыбачек», « Быстро по местам», « К своим флашкам», «Третий лишний», «Перестрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка с лентой»

На материале «Лыжная подготовка», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», « Кто дальше прокатится» , « На буксире», « Быстрый лыжник», « За мной».

На материале раздела « Спортивные игры» : «Точная передача» , « Передал – садись».

Футбол –

Теоретические сведения: правила техники безопасности; СУДЕЙСТВО, упрощенные правила игры; поведение в игре; правила поведения.

Практический материал: свободное ведение мяча с изменением скорости и направления; ведение мяча по условленным препятствиям; передачи мяча в парах; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении; ловля катящегося и летящего мяча; игра по упрощенным правилам

Пионербол – « Круговая лапта», « Не давай мяч водящему»

Теоретические сведения: правила техники безопасности; правила игры в пионербол;

Практический материал: Основная стойка; перемещения в стойке; подбор мяча двумя руками снизу; от стенки ; выполнение броска двумя руками от стенки; игра в парах, в колонне (с учителем); выполнение двумя руками через сетку с ловлей (в парах); выполнение нижней подачи (с руки, с «выбрасыванием» мяча); прием подачи.

Баскетбол – « Не давай мяч водящему» , « Круговая лапта», « Охотники и утки», « Мини – баскетбол».

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке ; влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча.

Практическая часть: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча двумя руками в парах; броски мяча в корзину после ведения и с места; эстафеты с ведением мяча и броском в корзину; упрощенная игра на перехват мяча в группе по 2-3 человека.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения: Правила техники безопасности на уроке л/п, не держать, не толкать «соперника»; – Значение занятий лыжным спортом для здоровья, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Одежда и обувь лыжника . Температурный режим.

Практическая материал:

Обучение ступающему, скользящему шагу на лыжах и движению в колонне с соблюдением дистанции. Развитие скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток. Подъемы и спуски различными способами, торможение. Прохождение дистанции до 1 километра.

Развитие координации : Перенос тяжести тела слыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после 2-3-х шагов; спуск с горы с изменяющимися

стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность), основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

Практический материал: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом; стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с короткого разбега; прыжки в высоту «перешагиванием»; 3-скок; 5-ти скок; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с места и 3-х шагового разбега.

ТЕСТЫ

Теоретические сведения: правила техники безопасности во время проведения тестов; значение тестирования, правила выполнения тестов.

Практический материал:

- Челночный бег 3х10 м (сек.);
- Прыжки в длину с места (см);
- Метание в цель (в круг D = 2м, H = 2 м, с расстояния 5 м);
- Наклоны вперед сидя (ноги врозь);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.);
- Броски набивного мяча 1 кг из-за головы сидя ноги вместе;
- Подтягивание в висе, в висе лежа;
- Прыжки через скакалку (30 сек.)

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре. (5 класс)

Содержание	5 класс
Гимнастика и акробатика	24
Лёгкая атлетика	33
Спортивные игры	27
Лыжная подготовка	18
Итого:	102

Рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели, 3 часа в неделю, всего **102** часа в год, с учётом освоения учебного материала 4 четверти 2019/2020 учебного года в течение 1 четверти 2020/2021 уч. года. (Согласно Положению об организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБОУ «Берсенеvская общеобразовательная школа – интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»).

Описание места предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

Класс 5

Календарно – тематический план 5 класс

п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	Корректировка
	Легкая атлетика (15 часов)			
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1	01.09	
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1	02.09	
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед)	1	04.09	

	по инструкции учителя)			
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1	08.09	
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1	09.09	
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1	11.09	
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	15.09	
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1	16.09	
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	1	18.09	
10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1	22.09	
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1	23.09	
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	25.09	
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1	29.09	
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	30.09	
15	Развитие выносливости. Бег 1000	1	02.10	
	Гимнастика (24 часа)			
16.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1	06.10	
17.	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1	07.10	
18.	Обучение перестроению из	1	09.10	

	колонны по одному в колонну по два, по три			
19.	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1	13.10	
20.	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1	14.10	
21.	Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1	16.10	
22.	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1	20.10	
23.	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1	21.10	
24.	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1	23.10	
25.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1	03.11	
26.	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45° Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1	06.11	
27.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1	10.11	
28.	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1	11.11	
29	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги	1	13.11	

	врозь			
30	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1	17.11	
31	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1	18.11	
32	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1	20.11	
33	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1	24.11	
34	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	25.11	
35	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1	27.11	
36	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	01.12	
37	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	02.12	
38	Эстафеты с элементами акробатики	1	04.12	
	Спортивные игры - пионербол (12 часов)			
39	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	08.12	
40	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1	09.12	
41	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	11.13	
42	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	15.12	
43	Обучение боковой подаче.	1	16.12	

	Повторение ловли мяча. Учебная игра.			
44	Повторение боковой подачи. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1	18.12	
45	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	22.12	
46	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	23.12	
47	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1	25.12	
48	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1	12.01	
49	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	13.01	
50	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	15.01	
	Лыжная подготовка (21 час)	1	19.01	
51	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	20.01	
52	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1	22.01	
53	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1	26.01	
54	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1	27.01	
55	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1	29.01	
56	Повторение спуска со склона в основной стойке	1	02.02	
57	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1	03.02	
58	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1	05.02	
59	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто	1	09.02	

	дальше?"			
60	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1	10.02	
61	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1	12.02	
62	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1	16.02	
63	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж	1	17.02	
64	Передвижение на лыжах до 1 км	1	19.02	
65	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1	24.02	
66	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1	26.02	
67	Передвижение на лыжах до 1 км	1	02.03	
68	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	03.03	
69	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	05.03	
70	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	09.03	
71	Эстафета на лыжах	1	10.03	
72	Эстафета на лыжах	1	12.03	
	Спортивные игры баскетбол (15 часов)			
73	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	16.03	
74	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	17.03	
75	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	19.03	
76	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1	06.04	
77	Передачи мяча в парах и	1	07.04	

	тройках Учебная игра.			
78	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1	09.04	
79	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1	13.04	
80	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	14.04	
81	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	16.04	
82	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1	20.04	
83	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1	21.04	
84	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1	23.04	
85	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	27.04	
86	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	28.04	
87	Учебная игра	1	30.04	
	Легкая атлетика (18 часов)			
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	04.05	
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	05.04	
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	07.05	
91	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1	11.05	
92	Подъем туловища из положения лежа	1	12.05	
93	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1	14.05	
94	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с	1	18.05	

	места			
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1	19.05	
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1	21.05	
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1	25.05	
98	Бег 60 м	1	26.05	

<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УВР _____ Е.Г. Лапшина _____ (дата)</p>	<p>РАССМОТРЕНО и СОГЛАСОВАНО</p> <p>На заседании ШМО учителей Протокол № _____ от _____ _____ Председатель ШМО _____ Л.С. Черемисина</p>
--	---