Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Красногорская средняя общеобразовательная школа №1

РАССМОТРЕНО ПРИНЯТО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

на заседании МО на заседании педсовета зам.дир по УВР директор школы

протокол №\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_А.Н.Гришанова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. приказ №\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**АДАПТИРОВАННАЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по Физической культуре**

**для 5 класса**

п.г.т. Красная Гора – 2020г.

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура » для 5 класса

( для учащихся с УО вариант 1) разработана с учетом **нормативных документов**, регламентирующих составление и реализацию рабочих программ:

* **Федерального Закона** от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* **Федерального Закона** от 24 июля 1998 г.№ 124-ФЗ « Об основных Гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации »;
* **приказ** Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 « Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений » ;
* **приказ** Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599

« Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

* **примерной адаптированной** основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью ( интеллектуальными нарушениями ) ( одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию ( протокол от 22.12.2015 г.№4/15 ).

# СаНпиН 2.4.2.3286-15;

* **адаптированной** основной общеобразовательной программы МБОУ Красногорская СОШ №1
* **учебного плана** МБОУ Красногорская СОШ №1

на 2020-21 учебный год.

**Цели примерной рабочей программы по физической культуре**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственнойотсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ПАООП) в качестве цели изучения физической культуры в(I¹)классах определяет *всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.* Соответственно, задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. 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.

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по физической культуре для 1 класса является *формирование основ физической культуры личности.*

*Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.* Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

 В учебном плане Красногорской СОШ № 1 на 2020-2021г. для обязательного изучения учебного предмета « Физическая культура » ( для учащихся с УО вариант 1 ) в 5 классе предусмотрено 34 часов в год , из расчета 1 учебный час в неделю, в связи с этим уменьшено количество часов в тематическом и календарно-тематическом планировании.

**Тематическое планирование по курсу « Физическая культура » в 5 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы, темы | Количество часов |
| **Раздел-1** | **Основы знаний о физической культуре** | **В процессе урока** |
| **Раздел-2** | **Легкая атлетика** | **14** |
| **Раздел-3** | **Подвижные и спортивные игры** | **10** |
| **Раздел-4** | **Гимнастика и акробатика** | **7** |
| **Раздел-5** | **Лыжная подготовка** | **3** |
|  | **Всего часов** | **34ч** |

**Содержание учебной программы « Физическая культура » для 5 класса**

**Теоретические сведения**

Человек занимается физкультурой . Основные части тела.

**Гимнастика ( 7ч )**

**Строевые упражнения**

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестрое­ние из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, напра­во, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворо­тами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения без предме­тов:

— упражнения на осанку

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

— дыхательные уп­ражнения

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

— упражнения в рас­слаблении мышц

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

— основные положе­ния движения головы, конечностей, туло­вища

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из и. п. — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновре­менными наклонами. Из и. п. — ноги врозь, руки в стороны — наклоны впе­ред с поворотами в сторо­ну. Наклоны туловища вперед в сочетании с пово­ротами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в и. п. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднима­ются одновременно с нога­ми.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбо­родок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отво­дятся назад, лопатки при­жимаются к позвоночни­ку); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из ис­ходного положения — руки вперед, назад или в сторо­ны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разги­бание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рей­ку гимнастической ска­мейки на уровне груди и пояса. Пружинистые при­седания на одной ноге в положении выпада. Круго­вые движения туловища (руки на пояс).

Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми, на снарядах

С гимнастическими палка­ми. Подбрасывание и лов­ля палки в

горизонтальном и вертикальном положе­нии. Перебрасывание гим­настической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с дви­жением рук с палкой впе­ред, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны тулови­ща вперед, назад, влево, вправо с различными по­ложениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

Упражнения на гим­настической стенке

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

Акробатические уп­ражнения (элементы, связки).

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

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: висы согнув­шись и прогнувшись; под­тягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

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

Переноска груза и передача предметов

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

Танцевальные упраж­нения

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, пристав­ной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

Лазание и перелезание

Лазание по гимнастичес­кой стенке вверх и вниз с изменением способа лаза­ния в процессе выполне ния по словесной инструк­ции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастичес­кой скамейке под углом 45°. Подлезание под не­сколько препятствий вы­сотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произ­вольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики ).

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Поворо­ты на гимнастической ска­мейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнас­тической скамейке с под­брасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба при­ставными шагами по брев­ну (высота 70 см) с пере­шагиванием через вере­вочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече пово­ротом.

Опорный прыжок

Прыжок через козла: на­скок в упор стоя на коле­нях, соскок с колен взма­хом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мяг­ким приземлением. Пры­жок в упор присев на коз­ла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

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

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

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими уп­ражнениями; приемы вы­полнения команд: «Нале­во!», «Направо!»

Уметь: выполнять коман­ды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать ин­тервал; выполнять исход­ные положения без конт­роля зрения;правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выпол­нять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; вы­бирать рациональный спо­соб преодоления препятс­твия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удач­ный способ переноски груза.

**Легкая атлетика ( 14ч )**

*Ходьба*

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

Бег

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

**Прыжки**

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произ­вольно. Прыжки произ­вольным способом (на двух и на одной ноге) че­рез набивные мячи (рас­стояние между препятс­твиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укоро­ченного разбега способом «перешагивание».

Метание

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

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь: выполнять разно­видности ходьбы; пробе­гать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в дли­ну с разбега способом «со­гнув ноги» из зоны оттал­кивания не более 1 м, пры­гать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

Лыжная подготовка ( 3ч )

Построение в одну колон­ну. Передвижение на лы­жах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лы­жах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесен­кой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; пере­движение на лыжах на скорость на отрезке 40— 60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам\*

Знать: как бежать по пря­мой и по повороту.

Уметь: координировать движения рук и ног при беге по повороту; свобод­ное катание до 200—300 м; бежать на коньках в быст­ром темпе до 100 м.

**Спортивные и под­вижные игры ( 10ч )**

Пионербол

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

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: расстановку игро­ков на площадке, правила перехода играющих. Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

Баскетбол

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

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые пра­вила игры.

Уметь: вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч.

Подвижные игры и игровые упражнения

Коррекционные

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

С элементами обще­развивающих упраж­нений, лазанием, перелезанием, акроба­тикой, равновесием

«Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний».

С бегом на скорость

«Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебеж­ки с выручкой»; Эста­феты.

С прыжками в высоту, длину

«Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуньи и пятнашки».

С метанием мяча на дальность и в цель

«Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».

С элементами пионер­бола и волейбола

«Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».

С элементами баскет­бола

«Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему».

Игры на снегу, льду

«Снайперы»; «Охотники»; «Догони»; «Кто дальше».

Физкультурно-оздо­ровительные меро­приятия в режиме учебного дня и в сис­теме дополнительного физкультурного вос­питания

Утренняя гигиеническая зарядка (детские дома, школы-интернаты).

4-5 упражнений ощераз- вивающего характера. Физкультминутки на уро­ках с учетом статической нагрузки (пальчиковая гимнастика движения рук, головы, туловища). Прогулки после занятий и перед сном.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Иметь представление**

о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

**Знать**

основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

**Выполнять**

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

**Уметь**

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

**Личностные и предметные результаты освоения физической культуры**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств,проявлениедоброжелательности,эмоционально-нравственнойотзывчивости и взаимопомощи, проявлениесопереживания к чувствам других людей;

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

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

*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.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретический подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

**Учебно – методическое обеспечение программы**

Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

Демонстрационные материалы(плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

**Материально-техническое обеспечение.**

В соответствии с требованиями  Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются  педагогические, эстетические и гигиенические требования.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 5 классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса  инвентаря должны соответствовать  возрастным  особенностям школьников;  его количество определяется из  расчёта активного участия всех  детей  в процессе занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Технические средства обучения** |  |
| 1 | Музыкальный центр | 1 |
| 2 | Аудиозаписи | 1 |
| 3 | Презентации | диск |
|  | ***Учебно-практическое оборудование*** |  |
| 4 | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| 5 | Козел гимнастический | 1 |
| 6 | Канат для лазанья | 1 |
| 7 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | 1 |
| 8 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | 1 |
| 9 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) | 1 |
| 10 | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | 4 |
| 11 | Палка гимнастическая | 4 вида |
| 12 | Скакалка детская | 3 |
| 13 | Мат гимнастический | 4 |
| 14 | Гимнастический подкидной мостик | 2 |
| 15 | Кегли | 6 |
| 16 | Обруч  детский | 4 |
| 17 | Рулетка измерительная | 1 |
| 18 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | 1комп. |
| 19 | Щит баскетбольный тренировочный | 2 |
| 20 | Сетка волейбольная | 1 |
| 21 | Аптечка | 1 |

**Литература.**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Ворон­ковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАД ОС,
2. 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. Пособие для cтуд. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя cпец. рекц.) образоват. учреждений VIII вида / Мозговой В.М. – М.: Просвещение, 2009.
5. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.
6. Адаптированная основная общеобразовательная программа « МБОУ Красногорская СОШ № 1».

**Календарно – тематическое планирование по курсу « Физическая культура » в 5 классе.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока, раздел** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Дата по программе** | **Дата по факту** |
|  | **Легкая атлетика (8 часов)** | **8** |  |  |  |
| 1 | Соблюдение Т.Б. на уроках легкой атлетики.  Низкий старт. | 1 | Знать и соблюдать Т.Б.на уроках л/а.Уметь выполнять низкий старт. |  |  |
| 2 | Медленный бег в равномер­ном темпе до 4 мин. | 1 | Уметь выполнять упражнения придложенные учителем. |  |  |
| 3 | Бег на скорость 60 м с высоко­го и низкого старта. | 1 | Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ №1 ( без предметов ). |  |  |
| 4 | Бег с преодолением малых пре­пятствий в среднем темпе.(высота препятствий до 30—40 см). | 1 | Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ №1 ( без предметов ).Знать правила преодоление препятствий. |  |  |
| 5 | Эстафетный бег (60 м по кругу). | 1 | Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ №1.П/И « Догонялки » |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. | 1 | Уметь выполнять упражнения придложенные учителем. |  |  |
| 7 | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с раз­бега (коридор 10 м). | 1 | Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ №1.Выполнять метание м на дальность. |  |  |
| 8 | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | 1 | ВыполнятьКомплекс № 1,Третий лишний» |  |  |
|  | **Спортивные и под­вижные игры ( 1ч )**  Пионербол | **1** |  |  |  |
| 9 | Соблюдение ТБ при  подвижных играх и игре в пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. | 1 | Знать и выполнять Т.Б.при п/и.Знать и уметь играть в пионербол. |  |  |
|  | **Гимнастика (7 часов)** | **7** |  |  |  |
| 10 | Соблюдение Т.Б. на уроках гимнастики.  Строевые упражнения. | 1 | Знать и выполнять Т.Б.на уроках гимнастики.Уметь выполнять строевые упражнения. Комплекс  № 2 (с хлопками). |  |  |
| 11 | Перестрое­ние из колонны по одному в колонну по два (три). | 1 | Уметь выполнять перестроения самостоятельно. Комплекс  № 2 (с хлопками). |  |  |
| 12 | Повороты налево,напра­во, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворо­тами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение). | 1 | Уметь выполнять команды по сигналу учителя и самостоятельно. Комплекс  № 2 (с хлопками). |  |  |
| 13 | Наклоны влево, вправо, стоя боком к стен­ке и держась за рейку правой-левой рукой. Про­гибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. | 1 | Уметь выполнять равновесие на гимнастической скамейке стоя и в движении с помощью и без. Комплекс  № 2 (с хлопками). |  |  |
| 14 | Лазание по канату способом в три приема до 4 м (мальчики ). | 1 | Знать и уметь применять способы самостраховки. Комплекс  № 4 (со скакалкой ) |  |  |
| 15 | Пры­жок в упор присев на коз­ла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. | 1 | Выполнять задания как с помощью так и без. Знать и уметь выполнять действие. Комплекс  № 4 (со скакалкой ) |  |  |
| 16 | Упражнения на напряжение и  расслабление мышц. | 1 | Уметь правильно выполнять действие. Комплекс  № 6 (с обручем ) |  |  |
|  | **Лыжная подготовка ( 3 часа )** |  |  |  |  |
| 17 | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки.  поворот на лы­жах  вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; | 1 | Знать и выполнять Т.Б.на уроках по л/п. Комплекс № 10 |  |  |
| 18 | Подъем по склону наискось и прямо «лесен­кой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 500 м; пере­движение на лыжах на скорость на отрезке 40— 60 м; | 1 | Знать и выполнять Т.Б.на уроках по л/п. Комплекс № 10 |  |  |
| 19 | Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | Уметь распределять силы по дистанции. Комплекс № 11. |  |  |
|  | **Спортивные и под­вижные игры ( 7 ч )**  Пионербол | **7** |  |  |  |
| 20 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками сни­зу, боковая подача; | 1 | Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса. Комплекс  № 2 (с хлопками). |  |  |
| 21 | Розыг­рыш мяча на три паса. Учебная игра. | 1 | Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса. Комплекс  № 2 (с хлопками). |  |  |
| 22 | Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. | 1 | Знать: правила игры в баскетбол, некоторые пра­вила игры. Комплекс № 8 |  |  |
| 23 | Основная стойка; передви­жения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. | 1 | Уметь: вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч. Комплекс № 8 |  |  |
| 24 | Ведение мяча на мес­ те и в движении. Останов­ка по сигналу учителя. | 1 | Уметь: вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч. Комплекс № 8 |  |  |
| 25 | Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. | 1 | Уметь: вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч. Комплекс № 8 |  |  |
| 26 | « Штрафной » бросок в корзину ( варианты ). | 1 | Уметь: вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч. Комплекс № 8 |  |  |
|  | **Подвижные игры и игровые упражнения** | **2** |  |  |  |
| 27 | С элементами  пионер­бола и волейбола  «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу». | 1 | Уметь: вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч. Комплекс № 8 |  |  |
| 28 | С элементами баскет­бола  «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему». | 1 | Уметь: вести мяч с различ­ными заданиями; ловить и передавать мяч. Комплекс № 8 |  |  |
|  | **Легкая атлетика (6 часов)** | **6** |  |  |  |
| 29 | Соблюдение Т.Б. на уроках легкой атлетики.  Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произ­вольно. | 1 | Знать и уметь правильно выполнять действие. Игры на внимание. Комплекс № 1. ( без предметов ). |  |  |
| 30 | Прыжок в высоту с укоро­ченного разбега способом «перешагивание». | 1 | Знать и уметь правильно выполнять действие. Игры на внимание. Комплекс № 1. ( без предметов ). |  |  |
| 31 | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Мета­ние мяча в вертикальную цель. | 1 | Знать и уметь правильно выполнять действие. Игры на внимание. Комплекс № 1. ( без предметов ). |  |  |
| 32 | С бегом на скорость  «Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебеж­ки с выручкой»; Эста­феты. | 1 | Знать и уметь правильно выполнять действие. Игры на внимание. Комплекс № 1. ( без предметов ). |  |  |
| 33 | Прыжок в длину с места. | 1 | Знать и уметь правильно выполнять действие. Игры на внимание. Комплекс № 1. ( без предметов ). |  |  |
| 34 | Тест на гибкость.  Подведение итогов. | 1 | Знать и уметь правильно выполнять действие. Игры на внимание. Комплекс № 1. ( без предметов ). |  |  |
|  | **Всего часов** | **34** |  |  |  |