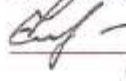


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Новое Мансуркино муниципального района Похвистневский Самарской области

Проверено

Зам. директора по УВР

 Фаткуллина Р.М.  
(подпись) (ФИО)

«30 »августа 2024 г.

Утверждено

приказом № 49 - од  
от «30»августа 2024 г.

Директор  Гизатуллина Ф.Ф.  
(подпись) (ФИО)

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Адаптивная физическая культура (вариант 1)

Класс: 5

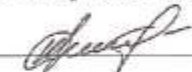
Общее количество часов по учебному плану - 34 часа в год (1 час в неделю)

Составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, утвержденный Министерством просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026

Рассмотрена на заседании МО естественно-научного цикла

(название методического объединения)

Протокол № 1 от «29» августа 2024г.

Руководитель МО  Азамова И.И.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов. Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### 1.1. Учёт воспитательного потенциала уроков

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность

обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

## **1.2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся**

Значительная неоднородность состава обучающихся школы для обучающихся с ОВЗ является её специфической особенностью.

По возможностям обучения умственно отсталые обучающиеся делятся на четыре группы. I группу составляют ученики, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении измененного задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу. Умение объяснять свои действия словами свидетельствует о сознательном усвоении этими обучающимися программного материала. Им доступен некоторый уровень обобщения. Полученные знания и умения такие ученики успешнее остальных применяют на практике. При выполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная активизирующая помощь взрослого.

Обучающиеся II группы также достаточно успешно обучаются в классе. В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности, чем ученики I группы. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии. Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет. Но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью. Объяснения своих действий у обучающихся II группы недостаточно точны, даются в развернутом плане с меньшей степенью обобщенности.

К III группе относятся ученики, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной и предметно-практической). Успешность усвоения знаний, в первую очередь, зависит от понимания детьми того, что им сообщается. Для этих обучающихся характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения, факты). Им трудно определить главное в изучаемом, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, они нуждаются в дополнительном объяснении. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения материала у этих обучающихся значительно ниже, чем у детей, отнесенных к II группе. Несмотря на трудности усвоения материала, ученики в основном не теряют приобретенных знаний и умений могут их применить при выполнении аналогичного задания, однако каждое несколько измененное задание воспринимается ими как новое. Это свидетельствует о низкой способности обучающихся данной группы обобщать, из суммы полученных знаний и умений выбрать нужное и применить адекватно поставленной задаче.

Школьники III группы в процессе обучения в некоторой мере преодолевают инертность, значительная помощь им бывает нужна главным образом в начале выполнения задания, после чего они могут работать более самостоятельно, пока не встретятся с новой трудностью. Деятельность учеников этой группы нужно постоянно организовывать, пока они не поймут основного в изучаемом материале. После этого школьники увереннее выполняют задания и

лучше дают словесный отчет о нем. Это говорит хотя и о затрудненном, но в определенной мере осознанном процессе усвоения.

К IV группе относятся обучающиеся, которые овладевают учебным материалом на самом низком уровне. При этом только фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Обучающимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой подсказки одними учениками используется верно, другие и в этих условиях допускают ошибки. Эти школьники не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваиваются чисто механически, быстро забываются. Они могут усвоить значительно меньший объем знаний и умений, чем предлагается программой вспомогательной школы.

Все ученики, выделенные в четыре группы, нуждаются в дифференцированном подходе в процессе фронтального обучения.

Учитель должен знать возможности каждого ученика, с этой целью используются методы и приемы обучения в различных модификациях. Большое внимание учителю следует уделять продумыванию того, какого характера и какого объема необходима помощь на разных этапах усвоения учебного материала. Успех в обучении не может быть достигнут без учета имеющихся у умственно отсталых школьников специфических психофизических нарушений, проявления которых затрудняют овладение ими знаниями, умениями и навыками, даже в условиях специального обучения.

Особенности психофизического развития детей определяют специфику их образовательных потребностей.

Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

| <b>Медицинская группа</b> | <b>Характеристика групп</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основная                  | К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии физической подготовленности                     |
| Подготовительная          | К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет                                                                 |
| Специальная группа «А»    | К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. |
| Специальная группа «Б»    | К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                                                                                                                                                      |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях. |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 1.3. Место предмета в учебном плане

В соответствии с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «Адаптивная физическая культура» отводится 1 часа в неделю (34 ч/в год). Сроки реализации программы: 1 год.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Краткая характеристика содержания учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал".

Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

- **Теоретические сведения.**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

- **Подвижные игры.** Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

- **Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.
- **Практический материал:** построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

- **Легкая атлетика.** Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

- **Практический материал:**

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

- **Лыжная и конькобежная подготовки.**
- **Лыжная подготовка.**

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

- **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

- **Конькобежная подготовка.**

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

- **Подвижные игры.**
- **Практический материал.**
- **Коррекционные игры.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

- **Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

- **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

- **Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

- **Настольный теннис.**

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

- **Практический материал.** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## **2.2 Связь учебного предмета с базовыми учебными действиями.**

Практически все БУД формируются в той или иной степени при изучении предмета «Адаптивная физическая культура», чаще данный предмет способствует формированию следующих учебных действий:

### ***Личностные учебные действия:***

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- уважительно и бережно относиться к людям труда;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

### ***Коммуникативные учебные действия:***

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и т.д.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учётом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый, незнакомый и т.п.);
- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

### ***Регулятивные учебные действия:***

- применять и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### ***Познавательные учебные действия:***

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **2.3. Ключевые темы и их взаимосвязи, преемственность по годам изучения.**

Большинство разделов программы по предмету «Адаптивная физическая культура» изучается ежегодно с 5 по 9 класс, благодаря чему программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программный материал расположен концентрически и включает в себя следующие разделы (с постепенным наращиванием сведений по темам, включённым в содержание 5-го и последующих классов):

- «Легкая атлетика»;
- «Гимнастика»;
- «Лыжная и конькобежная подготовка»;
- «Подвижные игры»;
- «Спортивные игры».

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

### **3.1. Личностные результаты обучения**

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



- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **3.2. Предметные результаты.**

#### **Минимальный уровень:**

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### **Достаточный уровень:**

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

#### **3.3. Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов.**

- слушание учителя;
- действия по словесной инструкции;

- слушание и анализ ответов обучающихся;
- самостоятельная работа с использованием спортивного инвентаря.;
- просмотр видеоматериалов, обсуждение увиденного и анализ;
- формулировка выводов;
- выполнение упражнений по схеме;
- наблюдение;
- работа со спортивным инвентарем;
- самостоятельная работа, работа в парах, группах;
- проектная деятельность;
- оценивание своих учебных достижений.

### **3.4. Организация проектной учебно-исследовательской деятельности обучающихся.**

При организации проектной работы с обучающимися с интеллектуальной недостаточностью необходимо учитывать возрастные, психофизические и индивидуальные особенности обучающихся. Современное общество требует непрерывного развития педагогических технологий, направленных на индивидуальное развитие личности обучающихся с ОВЗ. Одним из перспективных методов, способствующий решению данных задач является технология проектной деятельности. Проект всегда направлен на решение какой-либо практической задачи. Эта деятельность ставит обучающегося в новую активную позицию не столько объекта, сколько субъекта, что позволяет ему раскрыться многомерно (интеллектуально, физически, эмоционально и т.д.)

Проектная деятельность учит обучающихся с ОВЗ:

- ставить цель;
- планировать свою работу;
- работать с разными источниками информации;
- перерабатывать информацию;
- выбирать способы реализации целей;
- выделять главное;
- оценивать свою деятельность;
- общаться с другими детьми.

Метод проекта-эта одна из личностно-ориентированных технологий, в основе которой лежит развитие познавательных навыков, умения самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве. В работе над проектом могут использоваться методы: активные, интерактивные, игровые, лабораторные, исследовательская деятельность, метод творческого самовыражения. Продуктами проектной деятельности обучающихся на уроке адаптивной физической культуры могут быть: презентации, доклад, демонстрация комплексов упражнений и т.д. Содержание проекта включает в себя:

**Цель:** формирование у обучающихся целостных представлений о предмете по выбранной теме, научиться работать с дополнительными источниками информации;

- научиться применять в работе ИКТ-технологии;
- сформировать навыки публичного выступления;
- расширить кругозор

**Этапы проекта:**

- Подготовительный: обсуждение и выбор тем проекта, разработка плана его реализации.
- Основной: поиск необходимой информации по теме проекта.
- Итоговый: защита докладов.

**Итоги проекта:**

- формирование познавательного интереса;

- разработка продуктов проекта (мультимедийные презентации, брошюры, буклеты и т.д.) по выбранной теме.
- публичное выступление и защита докладов по выбранным темам.

### **3.5. Система оценки достижения планируемых результатов.**

#### ***Систем оценки личностных результатов.***

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учитывается мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений в поведении обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах. Формой работы участников экспертной группы является психолого-педагогический консилиум.

#### **Оценка результатов осуществляется в баллах:**

- 0 - нет фиксируемой динамики;
- 1 - минимальная динамика;
- 2 - удовлетворительная динамика;
- 3 - значительная динамика.

#### ***Система оценки предметных результатов.***

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Оценка осуществляется по пятибалльной системе;

**5 баллов** - слышит команды, действует в соответствии с командой, активность на высоком уровне, старается достичь результата. Качественно выполняет упражнения.

**4 балла** - слышит и выполняет задание по команде, активен, иногда пользуется помощью педагога при выполнении заданий. Корректирует выполнение упражнений в соответствии с требованием педагога.

**3 балла** – слышит и выполняет задания, не проявляя активности, под контролем педагога, с помощью педагога. Корректирует выполнение упражнений совместно с педагогом.

**2 балла** – может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребенка.

#### ***Система оценки БУД.***

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Уровень сформированности БУД осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и

вносится в дневник наблюдений. Для оценки каждого действия используется следующая система оценки:

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию педагогического работника;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;

5 баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

#### 4.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

| № п/п                            | Тема урока                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов | ЭОР |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|
| <b>I.Раздел. Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                                                        |              |     |
| 1.                               | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Виды легкой атлетики.<br>Обучение техники длительного бега.<br>Упражнения на восстановление дыхания.                                  | 1            |     |
| 2.                               | Кроссовый бег по слабопересеченной местности(чередование с ходьбой).<br>Скоростной без 30 метров, с фиксированием результата. (с помощью педагога)                                                     | 1            |     |
| 3.                               | Бег с варьированием скорости, 3*10(челночный бег) с фиксированием результата.                                                                                                                          | 1            |     |
| 4.                               | Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину с фиксированием результата.<br>Прыжки на скакалке.(30 сек) с фиксированием результата.<br>Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | 1            |     |
| 5.                               | Метание малого мяча в вертикальную цель.<br>Метание малого мяча (150гр) на дальность<br>Метание набивного мяча из-за головы из положения стоя с фиксированием результата                               | 1            |     |

|                                                    |                                                                                                                                                                                          |   |  |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 6.                                                 | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 сек. С фиксированием результата.                                                                                                  | 1 |  |
| 7.                                                 | Эстафетный бег.<br>Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.<br>Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.                                                    | 1 |  |
| <b>II. Раздел. Гимнастика.</b>                     |                                                                                                                                                                                          |   |  |
| 8.                                                 | Правила поведения на занятиях по гимнастике. Виды гимнастики.<br>Проект «Утренняя гимнастика-основа бодрого дня».<br>Упражнение на равновесие.                                           | 1 |  |
| 9.                                                 | Упражнения с гимнастическими палками.<br>Упражнения с малым обручем.<br>Упражнения с гантелями.<br>Упражнения с набивными мячами.                                                        | 1 |  |
| 10.                                                | Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки.<br>Упражнения на переноской груза и передачей предмета.<br>Упражнения на сопротивление.<br>Упражнения с малыми мячами. | 1 |  |
| 11.                                                | Выполнение комплекса упражнений по слуховой инструкции.<br>Упражнения на укрепления мышц туловища, рук и ног.<br>Опорный прыжок.                                                         | 1 |  |
| <b>III. Раздел. Лыжная подготовка.</b>             |                                                                                                                                                                                          |   |  |
| 12.                                                | Занятия на лыжах как средство закаливания организма.<br>Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.                                                                          | 1 |  |
| 13.                                                | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.<br>Олимпийские зимние виды спорта.<br>Параолимпийские виды спорта.                                                                 | 1 |  |
| 14.                                                | Скандинавская ходьба, как средство влияния на здоровье и самочувствие человека.                                                                                                          | 1 |  |
| <b>IV. Раздел. Подвижные и коррекционные игры.</b> |                                                                                                                                                                                          |   |  |
| 15.                                                | Подвижные игры на равновесие.<br>Эстафетные игры.<br>Подвижные игры с бегом.<br>Подвижные игры с прыжками.                                                                               | 1 |  |
| 16.                                                | Подвижные игры на ориентировку в пространстве.<br>Подвижные игры на преодоление препятствий.                                                                                             | 1 |  |

|                                     |                                                                                                                                                                                                            |   |  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 17.                                 | Игры с мячами.<br>Игры на развитие слухового восприятия.                                                                                                                                                   | 1 |  |
| <b>V. Раздел. Спортивные игры.</b>  |                                                                                                                                                                                                            |   |  |
| 18.                                 | Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.                                                            | 1 |  |
| 19.                                 | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча от груди с места                                                                                                   | 1 |  |
| 20.                                 | Передача мяча от груди в движении шагом.<br>Подвижные игры на основе баскетбола.                                                                                                                           | 1 |  |
| 21.                                 | Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.<br>Бросок мяча двумя руками в кольцо от груди с места.<br>Прямая подача.                                                                                          | 1 |  |
| 22.                                 | Эстафеты с ведением мяча.<br>Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры.<br>Расстановка и перемещение игроков на площадке.<br>Прием и передача мяча снизу.<br>Прием и передача мяча сверху | 1 |  |
| 23.                                 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.<br>Верхняя прямая подача.<br>Игры (эстафеты) с мячами.                                                                                             | 1 |  |
| 24.                                 | Теоретические сведения о спортивной игре теннис. Правила соревнований.                                                                                                                                     | 1 |  |
| 25.                                 | Правила безопасной игры в хоккей на полу.<br>Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.<br>Способы владения клюшкой,<br>Ведение шайбы.                                      | 1 |  |
| 26.                                 | Учебные игры с учетом ранее изученных правил.                                                                                                                                                              | 1 |  |
| <b>VI. Раздел. Легкая атлетика.</b> |                                                                                                                                                                                                            |   |  |
| 27.                                 | Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину с фиксированием результата.                                                                                                                       | 1 |  |
| 28.                                 | Прыжки на скакалке.(30 сек) с фиксированием результата.                                                                                                                                                    | 1 |  |
| 29.                                 | Скоростной без 30 метров, с фиксированием результата.                                                                                                                                                      | 1 |  |
| 30.                                 | Бег с варьированием скорости, 3*10(челночный бег) с фиксированием результата                                                                                                                               | 1 |  |

|               |                                                                                         |           |  |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| <b>31.</b>    | Метание набивного мяча из-за головы из положения стоя с фиксированием результата        | <b>1</b>  |  |
| <b>32.</b>    | Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 сек. С фиксированием результата. | <b>1</b>  |  |
| <b>33-34.</b> | Эстафетные игры.                                                                        | <b>2</b>  |  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                         | <b>34</b> |  |