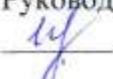



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Чекаловская основная общеобразовательная школа


РАССМОТРЕНО

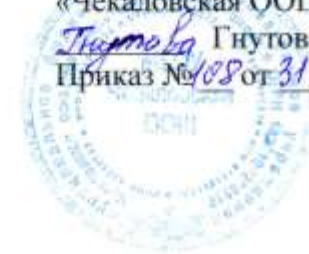
Руководитель МО
 Исупова М.И.
Протокол № 1 от 30.08.2022г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МБОУ «Чекаловская ООШ»
 Солопова А.А.
30.08.2022г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Чекаловская ООШ»
 Гнузова Н.В.
Приказ № 108 от 31.08.2022



АДАПТИРОВАННАЯ рабочая программа

По физической культуре 7 класса

для основного общего образования

Срок освоения программы: 1 год

7 класс

Количество часов: всего 102 ч, в неделю 3 ч.

**Составитель: Сарипова А.Я.,
учитель физической культуры**

2022г.

Содержание.

Раздел I Пояснительная записка

Раздел II Планируемые результаты

Раздел III Содержание учебного предмета

Раздел IV Тематическое планирование

Раздел V Оценочные и методические материалы

Раздел VI Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.

Раздел I Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе:

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 года № 4/15).
4. Приказ Министерства образования РФ от 10.04.2002г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии.
5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования с изменениями (Приказ Министерства образования и науки РФ вступил в силу 13.03.2021г)
6. Письмо Минобрнауки России от 31.01.2017 № ОВ-83/7 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями) обучающихся с ОВЗ».
7. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МБОУ Чекаловская ООШ. .
8. Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2022-2023 году
9. Постановление № 189 от 29.12.2010 года « Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10» СанПиН 2.4.2.2821-10 « Санитарно-эпидемические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный № 19993).

Целью обучения является формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении форм занятий физической культурой.

Задачи:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения под средством обучения подвижным играм, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта;
- формировать общее представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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.

Место предмета « Физическая культура» в учебном плане.

Программа рассчитана на обучающихся 7 класса.

В 7 классе 102 часа, 3 часа в неделю.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и

другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Раздел II Планируемые результаты

Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- Формирование чувства гордости за свою родину
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

- Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры);
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения физической культуры в 7 классе ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; 60 м. с высокого; в равномерном темпе бегать до 15 мин; совершать прыжок в длину с места и разбега

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на ковре; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, длинный кувырок.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол - передача и прием мяча, подача верхняя, нижняя. Нападающий удар, блокирование. Расстановка на площадке.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. .

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать учителю; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Раздел III Содержание учебного предмета

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Содержание предмета.

Класс	Виды упражнений, время.	Всего
-------	-------------------------	-------

	Знания о физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Подвижные Игры	часов.
7	6	45	22	39	102
ТЕМЫ ПО ОБЖ РАССМАТРИВАЮТСЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ

№ п/п	Название раздела, темы	К-во часов	Тематические планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	Основные виды деятельности обучающихся
1.	2	3	4.	5	6
1.	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	6	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности на уроках физической культуры и во время занятий легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми.</p> <p>Сформирует первоначальные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.</p> <p>Имеет понятие о физическом развитии человека.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация— формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Смыслообразование—установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>Самоопределение — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p> <p>Научится обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.</p>	<p>Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).</p> <p><i>История физической культуры</i> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. <i>Физическая культура (основные понятия)</i> Физическое развитие человека. <i>Физическая культура человека</i> Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>

			<p>Организует и планирует самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Имеет понятия, чем занимается человек на физкультуре</p>		
2.	Легкая атлетика.	45			
2.1	Спринтерский бег.		<p>Знает технику выполнения высокого и низкого старта.</p> <p>Освоит технику стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.</p> <p>Умеет: пробежать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта на (30; 60; 100; 300 м.)</p> <p>Регулирует</p>	<p>Изучает историю лёгкой атлетики и запоминает имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывает технику выполнения беговых упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрирует вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяет беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим</p>	<p>ОРУ специализированной направленности.</p> <p>Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м., 60м., 100 м. и 300м.) и другие короткие дистанции. Техника стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Специальные беговые упражнения. Стартовые ускорения. Челночный бег</p> <p>3x10м. Повторный бег на короткие дистанции.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег на 30; 60; 100; 300 м. и другие короткие дистанции с максимальной</p>

			<p>физическую нагрузку и определяет степень утомления и переутомления по внешним признакам.</p> <p>Выполняет нормативы по челночному бегу.</p> <p>Руководствуется правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики.</p>	<p>физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдает правила безопасности</p> <p>Моделирует сочетание различных двигательных действий.</p> <p>Получит возможность выполнить контрольные нормативы по разделу спринтерского бега.</p>	<p>скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек.) Эстафетный бег; техника бега, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей. История легкой атлетики и выдающиеся спортсмены. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.</p>
2.2	<i>Прыжок в длину с разбега.</i>		<p>Освоит технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Подготовится к выполнению программного норматива по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>Выполнит тест в прыжках в длину с места.</p>	<p>Описывает технику выполнения прыжковых упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяет прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдает правила безопасности</p> <p>Контролирует: обнаруживает и устраняет ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.</p> <p>Проявляет качества ловкости, силы при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выполнит контрольные нормативы.</p>	<p>ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие двигательных качеств</p> <p>ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжок в высоту с 2-3 шагов разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов разбега способом «перешагивание»</p>
2.3	<i>Прыжок в высоту с разбега.</i>		<p>Освоит технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Подготовится к выполнению программного норматива по прыжкам в высоту</p>	<p>процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдает правила безопасности</p> <p>Контролирует: обнаруживает и устраняет ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.</p> <p>Проявляет качества ловкости, силы при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выполнит контрольные нормативы.</p>	
2.4	<i>Метание</i>		Освоит технику	Описывает технику выполнения	ОРУ специализированной направленности на

	<i>мяча в цель и на дальность.</i>		<p>метания мяча в цель и на дальность.</p> <p>Подготовится к выполнению программного норматива в метании мяча на дальность и в цель.</p>	<p>метательных упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрирует вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяет метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>месте и в движении. Метание различных предметов в горизонтальную цель. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание мяча с места и с разбега на дальность.</p>
2.5	<i>Кроссовая подготовка.</i>		<p>Освоит технику бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Подготовится к выполнению программного норматива в беге на дистанции 500 м</p>	<p>Описывает технику выполнения беговых упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяет беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>Демонстрирует вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Изучает историю лёгкой атлетики и запоминает имена выдающихся отечественных спортсменов.</p>	<p>ОРУ на месте без предметов. Специальные беговые упражнения. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p> <p>Смешанное передвижение (чередование ходьбы и бега) до 500 м. Равномерный бег.</p> <p>Бег на 500 метров на результат. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег по пересеченной местности.</p>
3.	<i>Гимнастика с элементами акробатики.</i>	18			

3.1	<i>Акробатические упражнения.</i>	<p>Освоит технику выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Составит и продемонстрирует комбинацию из 8 элементов акробатических упражнений.</p> <p>Знает терминологию разучиваемых упражнений.</p> <p>Классифицирует упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.</p> <p>Подготовится к выполнению тестового норматива по выполнению наклонов вперед в положении сидя</p> <p>Знает выполнение строевых упражнений</p>	<p>Описывает технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляет акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Применяет акробатические упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки.</p> <p>Изучает историю акробатики, знакомится с именами выдающихся спортсменов.</p> <p>Анализирует технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.</p> <p>Проявляет качества силы и ловкости при выполнении упражнений.</p> <p>Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для развития двигательных качеств. ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках.</p> <p>Строевые упражнения: Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Значение акробатических упражнений для физического развития.</p> <p>Повторение ранее изученных акробатических упражнений.</p> <p>Акробатическая комбинация из изученных элементов;</p> <p>и. п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны. Дополнительно (стойка на голове, мост, переворот в сторону (колесо), стойка на руках с помощью.</p> <p>Произвольная комбинация из 8 – 10 акробатических элементов по выбору учащихся.</p> <p>Тест; наклон вперед в положении сидя на полу.</p>
3.2	<i>Висы и упоры: (Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях).</i>	<p>Освоит технику выполнения висов и упоров.</p> <p>Научится выполнять упражнения в висах и упорах; на брусьях и</p>	<p>Различает строевые команды, четко выполняют строевые приёмы</p> <p>Описывает технику выполнения упражнений в висах и упорах.</p> <p>Понимает информацию о личной гигиене человека.</p>	<p>ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках.</p> <p>Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в</p>

		<p>перекладине. Знает терминологию разучиваемых упражнений. Продемонстрирует комбинации изученных упражнений на брусках и перекладине. Подготовится к выполнению тестовых нормативов по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики) и на низкой (девочки) и по сгибанию рук в упоре на брусках (мальчики).</p>	<p>Моделирует гимнастические комбинации в висах и упорах. Освоит упражнения в висах и упорах. Изучает историю спортивной гимнастики. Соблюдает правила страховки во время выполнения упражнений. Продемонстрирует выполнение изученных упражнений. Руководствуется соблюдением правил техники безопасности. Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач.</p>	<p>движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. -</p>
3.3	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<p>Освоит технику выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Продемонстрирует выполнение комбинации упражнений на гимнастическом бревне Знает терминологию разучиваемых упражнений. Выполнит тестовый норматив по приседаниям.</p>	<p>Знает основные стойки при выполнении ОРУ. Различает строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывает технику выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Соблюдает правила страховки во время выполнения упражнений. Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач. Руководствуется соблюдением правил техники безопасности.</p>	<p>ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения. Ходьба с различной амплитудой движений. - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки</p>

3.4	Опорный прыжок.	<p>Освоит технику выполнения опорного прыжка.</p> <p>Знает терминологию разучиваемых упражнений.</p> <p>Продемонстрирует выполнение опорного прыжка.</p> <p>Освоит технику прыжков через длинную и короткую скакалку.</p> <p>Подготовится к выполнению тестового норматива по прыжкам через скакалку.</p>	<p>Описывает технику опорного прыжка.</p> <p>Освоит основные движения при выполнении опорного прыжка.</p> <p>Знает влияние физических упражнений на отдельные группы мышц.</p> <p>Анализирует технику движений и предупреждает появление ошибок в процессе их усвоения.</p>	<p>ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках.</p> <p>Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении.</p> <p>Перестроения.</p> <p>Ходьба с различной амплитудой движений.</p> <p>Прыжки через скакалку. Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;</p> <p>Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подводящие прыжковые упражнения. <p><i>Тест;</i> Прыжки через скакалку (количество раз за 1 минуту)</p>
3.5	Лазание по канату.	<p>Освоит технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Продемонстрирует умение выполнять лазание по канату.</p> <p>Подготовится к выполнению тестовых нормативов по сгибанию рук в упоре лежа на полу и подниманию ног в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Знает терминологию разучиваемых упражнений.</p>	<p>Описывает технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Демонстрирует технику выполнения лазания по канату.</p> <p>Проявляет качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату.</p> <p>Соблюдает правила страховки во время выполнения упражнений.</p> <p>Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач.</p> <p>Руководствуется соблюдением правил техники безопасности.</p>	<p>ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках.</p> <p>Специальные упражнения прикладного характера. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении..</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Ходьба с различной амплитудой движений.</p> <p><i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лазанье по канату способом в два приема; - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке; - прыжки на точность отталкивания и приземления. - преодоление гимнастической полосы препятствий. <p><i>Тест;</i> сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>

					на полу на количество раз. <i>Тест</i> ; подъем ног в висе на гимнастической стенке (количество раз).
4.	Общая физическая подготовка	2			
4.1	Развитие двигательных качеств.		<p>Освоит технику выполнения упражнений для развития двигательных качеств.</p> <p>Знает терминологию разучиваемых упражнений.</p> <p>Ознакомится с упражнениями для самостоятельных занятий.</p> <p>Проявляет интерес к новому учебному материалу.</p>	<p>Смыслообразование– научится адекватно мотивировать учебную деятельность.</p> <p>Самоопределение — умеет формировать адекватную позитивно осознанную самооценку и самопринятие.</p> <p>Нравственно-этическая ориентация– способен формировать установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p>Классифицирует физические упражнения по их функциональной направленности</p> <p>Осваивает универсальные умения в процессе учебной деятельности.</p> <p>Активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;</p>	<p>ОРУ на месте без предметов, на гимнастических матах, на гимнастической стенке, на скамейках. Строевые упражнения: Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроения. Ходьба с различной амплитудой движений.</p> <p><i>Общefизическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <p><i>Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост). <p><i>Развитие координации движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; - прыжки на точность отталкивания и приземления. <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание в висе и отжимание в упоре; - отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
5.	Волейбол.	15			
5.1	Стойка		Освоит	Описывает технику изучаемых игровых	ОРУ на месте и в движении. Прыжки через

	<i>игрока, перемещения.</i>		стойку игрока, технику перемещений.	приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	скакалку. <i>Развитие быстроты</i>
5.2	<i>Прием и передачи мяча сверху двумя руками.</i>		Освоит технику передачи мяча двумя руками сверху.	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдает правила безопасности	- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
5.3	<i>Прием и передачи мяча снизу двумя руками.</i>		Освоит технику прием мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой.	Нравственно-этическая ориентация – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе	- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
5.4	<i>Нижняя и верхняя прямые подачи мяча.</i>		Освоит технику нижней и верхней прямой подачи мяча.	Смыслообразование — умеет устанавливать связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
5.5	<i>Тактические действия в нападении и защите.</i>		Освоит тактические действия в нападении и защите в игре.	Самоопределение — умеет формировать адекватную позитивную осознанную самооценку и само принятие.	- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
				Организует совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляет судейство игры.	<i>Развитие выносливости</i>
				Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляет своими эмоциями.	- повторный бег с максимальной скоростью с интервалом отдыха.
					- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
					- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
					- прием и передача мяча двумя руками сверху.
					- прием и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в парах, через сетку;</i>
					- прием и передача мяча сверху двумя руками;
					- нижняя и верхняя прямые подачи мяча;
					- нападающий удар.
					- игра в пионербол.
					- игра по упрощенным правилам волейбола.
					- тактические действия.
6.	<i>Баскетбол.</i>	15			

6.1	<i>Стойка игрока, повороты, перемещения.</i>		Освоит стойку игрока, технику поворотов и перемещений.	<p>Осваивает универсальные умения в процессе учебной деятельности.</p> <p>Активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;</p> <p>Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Демонстрирует технику выполнения контрольных упражнений.</p> <p>Знает правила игры и судейства в баскетболе.</p> <p>Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач.</p>	<p>ОРУ на месте и в движении без предметов и с мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди <i>на месте и в движении</i>; - передача мяча одной рукой от плеча <i>на месте</i>; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. - штрафной бросок. - игра в баскетбол. Терминология в баскетболе. Правила игры и судейства в баскетболе
6.2	<i>Ведение мяча с изменением направления.</i>		Освоит технику ведения мяча с изменением направления.		
6.3	<i>Ловля и передачи мяча на месте и в движении.</i>		Освоит технику ловли и передачи мяча на месте и в движении.		
6.4	<i>Броски мяча с точек с места и в движении.</i>		Освоит технику бросков мяча с точек с места и в движении.		
6.5	<i>Дистанционные броски. Штрафной бросок.</i>		Освоит технику дистанционных бросков и штрафных бросков.		
6.6	<i>Тактические действия в нападении и защите.</i>		Освоит тактические действия в нападении и защите в игре.		

Раздел V Оценочные и методические материалы

При оценивании успеваемости по учебным предметам предметной области учебного плана «физическая культура» учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического и психического развития, двигательные возможности.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- как обучающийся 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.

Критерии оценки по учебным предметам «физическая культура», «адаптивная физкультура»:

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне; допускаются мелкие ошибки;

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается; допускаются не более 1 значительной ошибки и несколько мелких;

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне; допускаются 2-3 значительных ошибок и несколько грубых. При повторных выполнениях упражнений ученик может улучшить результат.

Оценка «2» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Примечания:

Мелкие ошибки - ошибки, не влияющие на качество и результат выполнения упражнения: - неточность отталкивания; - нарушение ритма; - неправильное исходное положение.

Значительные ошибки – ошибки, не вызывающие особого искажения структуры движений, но влияющие на качество выполнения упражнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; - бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; - несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, искажающие технику движения, влияющие на качество и результат выполнения упражнения.

Раздел VI Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1. Сетка волейбольная. | 8. Гимнастический мостик. |
| 2. Волейбольные мячи. | 9. Гимнастические палки. |
| 3. Баскетбольные мячи. | 10. Козёл. |
| 4. Футбольные мячи. | 11. Канат. |
| 5. Гимнастические маты. | 12. Обручи. |
| 6. Гимнастические скамейки. | 13. Фишки для эстафет. |
| 7. Гимнастическая стенка. | 14. Эстафетные палочки. |
| 15. Флажки. | |
| 16. Секундомер. | |
| 17. Рулетка. | |

Литература:

1. Физическая культура во вспомогательной школе. Е.С.Черник. Москва, «Учебная литература», 1997г.
2. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. А.А.Дмитриев. Москва «Советский спорт», 1991г.
3. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе. Н.Д.Рипа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова. Москва, «Просвещение», 1988г.
4. Основы безопасности и жизнедеятельности 1 – 9 классы. И.К.Топоров. Москва, «Просвещение», 2004г.
5. Безопасный путь в школу. С.Новиков. Москва, 1996г.
6. Стихийные бедствия. Г.Райхард. Москва, 1996г.
7. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ.ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.
9. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
10. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
11. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
12. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
13. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
14. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998