

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет образования и науки г. Барнаула Алтайского края
МБОУ «СОШ № 110»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от
«22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Галиев М.С.
Приказ № 270/1-оси
от «22» августа 2024 г.



Адаптированная рабочая программа
(Вариант 1)
Учебного предмета «Физическая культура»
Для 5 класса
на 2024 -2025 учебный год

Барнаул, 2024

Пояснительная записка

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Учебный курс разработан с учетом общих закономерностей и специфических особенностей развития детей с интеллектуальными нарушениями школьного возраста, предусматривает реализацию соответствующих коррекционных задач, базируется на научных позициях специальной педагогики и специальной психологии, обуславливающих необходимость коррекционной работы.

Основная цель изучения физической культуры

Всестороннее развитие 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:

1. Воспитание интереса к физической культуре и спорту;
2. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
3. 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;
4. Воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» включен в предметную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана ГБУКО «Школа - интернат №8». Реализация рабочей программы предмета «Физическая культура» рассчитана на 68 часов в год (34 учебные недели, 2 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "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). 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, футболом.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этно культурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно - полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в

следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и

- передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Обучающиеся должны знать:

- содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление пульс;
- какими наказаниями подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- выполнять простейшие комбинации на бревне;
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом; ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении на месте с различных положений и расстояния;

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), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- 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;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий,
- 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Часы			Основные виды деятельности обучающихся.	Электронный (цифровой) образовательный ресурс
		Всего	Теор ия	Практ ика		
Раздел 1. Основы знаний в процессе урока						
1.1	Физическая культура и спорт в России. Специальные Олимпийские игры	В процессе урока			обсуждают биографии многократных чемпионов Специальных Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1.2.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде	В процессе урока			узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыт	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1.3.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятийфизическими упражнениями	В процессе урока			устанавливают причинно следственнуюсвязь между техникой физического упражнения и возможностью возникновениятравм и ушибов во время самостоятельныхзанятий физической культурой и спортом;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

1.4.	Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	В процессе урока			Осмысливают понятие «двигательный режим»; оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Раздел 2. Легкая атлетика - 16 ч, в т ч. обязательная часть-12 уроков, 4 ч. – часть формируемая участниками образовательного процесса						
2.1	Овладение техникой спринтерского бег. Стартовый разгон. Бег с низкого старта (до 10-15 м)	1	0	1	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с различных положений старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; □ описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её выявляют и устраняют характерные	
2.2	Спринтерский бег. Высокий старт. Старты из различных положений. Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	0	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с различных положений старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; □ описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её выявляют и устраняют характерные	

					ошибки в процессе освоения	
2.3	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции. Входное тестирование Спринтерский бег. Бег 60 м. на результат	1	0	0	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения бегового упражнения. Выполнение контрольного упражнения на результат, соблюдают правила безопасности	
2.4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Разбег-отталкивание	1	0	1	Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации	
2.5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Отталкивание-приземление	1	0	1	Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации, повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы	
2.6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега на результат	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ног; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
2.7 2.8	Финальное усилие. Эстафетный бег 4 X 100. Бег с преодолением препятствий	2	0	2	наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы. Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега,	

					определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности;	
2.9	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Упражнения с малым мячом на развитие точности движений	1	0	1	разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; рассматривают; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
2.10	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов- на результат	1	0	1	метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации. Выполнение контрольного упражнения на результат, соблюдают правила безопасности	
2.11	Кроссовая подготовка бег 500-1000 м.	1	0	1	знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении	
2.12	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику	

					равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км; выполняют его в полной координации	
2.13	Футбол Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия	1	0	1	разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности	
2.14	Футбол Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности;	
2.15	Футбол Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	1	разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности; играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий	
2.16	Футбол Ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; описывают технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые	

					ошибки. Демонстрируют технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
Раздел 3 Гимнастика– 16 ч, в т ч. обязательная часть-10 урок, 6 ч.– часть формируемая участниками образовательного процесса.						
3.1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями по программе гимнастика. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Совершенствование строевых упражнений. Вис согнувшись, виспрогнувшись(м), смешанные висы (д).	1	0	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений.	
3.3	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Развитие силовых способностей. Контрольное упражнение. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине,	1	0	1	Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для утомления во время учебных занятий. Выполняют в полной координации, соблюдая технику безопасности	

	девушки – на низкой перекладине - результат					
3.4	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
3.5	Кувырок назад в группировке	1	0	1	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и	

					причины их появления на основе предшествующего опыта; определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют; ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).	
3.6	Элементы акробатических упражнений. Комбинации из кувырков. Контроль техники выполнения кувырка вперед - назад.	1	0	1	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	
3.7	Акробатическое упражнение. "Мостик" с помощью учителя. Упражнения на развитие координационных способностей	1	0	1	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению. Выполняют упражнения на	

					развитие координации	
3.8	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	1	0	1	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	
3.9.	Равновесие. Упражнение на гимнастическом бревне. Обучение техники опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Упражнения на развитие координационных способностей.	1	0	1	Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила техники безопасности. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять.	
3.10	Совершенствование техники опорного прыжка. Контроль техники выполнения опорного прыжка. Упражнения на развитие силовых способностей.	1	0	1	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают технику безопасности.	

3.11	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением	1	0	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «попрямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения, рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы	
3.12	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	Описывают технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
3.13 3.14 3. 15	Футбол. Технические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	3	0	3	Используют технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделируют их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций. Выполняют технико-тактические действия при угловом ударе. Выполняют технико-тактические действия при вбрасывании мяча из- за боковой линии.Взаимодействуют с игроками своей команды встандартных и	

					вариативных условиях игры в волейбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявляют дисциплинированность на площадке. Уважают соперников и игроков своей команды. Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управляют эмоциями. Соблюдают правила игры	
3.16.	Футбол. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.	1	0	1	Описывают особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и используют эти передачи в условиях игровой деятельности.	
Раздел 4 Спортивные игры 20 ч., в т ч. обязательная часть- 8 уроков, 12 – часть формируемая участниками образовательного процесса.						
4.1	Баскетбол. Техника безопасности. Правила игры. Стойки и передвижения игрока.	1	0	1	Закрепляют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
4.2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1	0	1	Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	
4.3	Ловля и передача мяча	1	0	1	Описывают технику ловли и передачи	

	двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте.				мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрируют технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
4.4	Броски двумя руками с места. Броски двумя руками после ловли. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		1	Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Описывают технику броска мяча двумя руками от груди, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику броска мяча двумя руками от груди закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;	
4.5	Волейбол. Правила игры волейбол техника безопасности. Стойка игрока и перемещения. Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают выявляя и устраняя типичные ошибки. Перемещение в стойке со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают, выявляя и устраняя типичные ошибки.	

					Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	
4.6	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху, снизу	1	0	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; анализируют образец техники приёма и передачи	

					волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения	
4.7	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой верхней подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой верхней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	
4.8	Прямая нижняя подача мяча в волейболе. Игра по упрощенным правилам	1	0	1	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	
4.9	Футбол Совершенствование техники ведения и передач	1	0	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец	

	футбольного мяча.Ведение внешней и внутренней частями подъема. Передачи мяча внутренней стороной стопы				техники ведения футбольного мяча «попрямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения, рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы	
4.10-4.11	Футбол Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	2	0	2	Описывают технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
4.12-4.13	Футбол Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы. Остановка подошвой и передачи мяча после остановки	2	0	2	Описывают технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
4.12	Футбол. Ведение, остановка внутренней стороной стопы,	1	0	1	Демонстрируют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	

	подошвой грудью, передача мяча.					
4.13.	Футбол. Остановка мяча грудью	1	0	1	Демонстрируют технику остановки мяча грудью	
4.14.	Футбол Удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема.	1	0	1	Описывают технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности	
4.15	Футбол. Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу. Удары по неподвижному мячу.	1	0	1	Используют технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделируют их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций	
4.16-4.17.	Футбол. Навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).	2	0	2	Проявляют дисциплинированность на площадке. Уважают соперников и игроков своей команды. Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управляют эмоциями. Соблюдают правила игры	
4.18.	Футбол. Повторение ранее изученного материала. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам.	1	0	1	Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управляют эмоциями. Соблюдают правила игры	
Раздел 5 Легкая атлетика 16 , в т ч. обязательная часть- 12 уроков, 4– часть формируемая участниками образовательного процесса.						
5.1	Техника безопасности на уроках ф. к. по программе легкая атлетика.	1	0	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её, выявляют и устраняют характерные ошибки в	

	Равномерный бег (4 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.				процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
5.2	Равномерный бег (5мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1	0	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
5.3	Низкий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения	1	0	1	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с различных положений старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её выявляют и устраняют характерные ошибки	
5.4	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.	1	0	1	Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с различных положений старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.; описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её выявляют и устраняют характерные ошибки	
5.5	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Встречная эстафета.Бег (60 м) на результат.	1	0	1	Выявляют ошибки при выполнении учебных заданий, способы их исправления, адекватное понимание оценки учителя и сверстника, сохранение заданной цели. Демонстрируют вариативное выполнение беговых	

					упражнений	
5.6	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	0	1	Описывают технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
5.8	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
5.9	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Описывают технику выполнения метания малого мяча на дальность, анализ правильности её выполнения, нахождение ошибок и способы их исправления. Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
5.10	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов- на результат	1	0	1	Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
5.11	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9	1	0	0	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом	

	шагов разбега.				«согнув ног; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	
5.12	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега на результат	1	0	1	Демонстрируют технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
5.13	Футбол. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	1	0	1	Выполняют правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывают технику ведения мяча разными способами, анализируют правильность ее выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности.	
5.14-5.15.	Футбол. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.	1	0	1	Описывают особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и используют эти передачи в условиях игровой деятельности.	
5.16-5.17.	Футбол Техника удара с разбега по катящемуся мячу.	1	0	1	Описывают технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности	
5.18	Р.К. Футбол. Учебная игра	1	0	1	Выполняют правила игры в футбол в	

					процессе соревновательной деятельности, положительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
	ИТОГО	68	41	27		

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура» включает: дидактический материал:

- барьер легкоатлетический,
- беговая магнитная дорожка,
- мат гимнастический– 7 шт,
- стенка гимнастическая,
- стойка д/прыжков (мостик), съемная накладная доска,
- тележка для мячей складная,
- теннисный стол (сетка, 4 ракетки, 10 мячей),
- универсальные навесные брусья, универсальные навесные перекладины,
- щит баскетбольный игровой (2 щита, 2 кольца, 2 сетки) из пластика,
- сетка волейбольная;
- коврики для фитнеса – 6 шт, скакалки- 12 шт, гимнастические палки- 12 шт; флажки - 12 шт, кегли- 30 шт, гимнастические обручи - 12 шт;
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, набор малых теннисных мячей, бадминтон, мячи для фитнеса;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря и для переодевания;
- изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного и игрового оборудования альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный зал площадью 328,5 кв.м вместе с душевыми, раздевалками и туалетами;
- универсальная спортивная площадка.

Учебно – методический комплект.

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5 - 9 классы», (под редакцией Воронковой В.В. издательство «Просвещение» Москва, 2013 год, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание)- 225 стр
2. АООП 1 вариант ГБУ КО общеобразовательной организации для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Нестеровская школа-интернат №8», 2016 г.-191 стр.
3. Астафьев Н.В. Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. -Омск, 1997
4. Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.
5. Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство
6. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009.
7. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
8. Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
9. Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)