Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Кышик»

Рекомендовано МО
начальных классов
Протокол №1 от 30.08.2024
Руководитель МО Скрипунова Е.А.

Приложение
к АООП НОО (УО)
МКОУ ХМР СОШ с.Кышик
на 2024-2025 учебный год,
утвержденной приказом №355-О
МКОУ ХМР СОШ с.Кышик
№ 261-0 от 30.08.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 6[illegible]933DBAE4A0C0446
Владелец: Герасименко Наталья Алексеевна
Действителен: с 29.09.2023 до 22.12.2024

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
(для обучающихся с умственной отсталостью, вариант 1)

МКОУ ХМР СОШ с. Кышик
5 класс
срок реализации 1 год

Составитель РП
Богордаев Виктор Александрович,
МКОУ ХМР СОШ с.Кышик
Соответствие занимаемой должности

2024г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Содержание учебного предмета

4.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся, **в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

5.Приложение (Оценочный лист; Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности)

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствии:

1.1.1. с *нормативными правовыми документами федерального уровня:*

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральным базисным учебным планом, утв. приказом МО РФ от 09 марта 2004 г. №1312;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
- приказом Департамента образования и молодёжной политики ХМАО-Югры от 25.05.2020 № 729 «Об утверждении регионального плана мероприятий по реализации *Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура»* в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы»
- приказом Комитета по образованию Администрации Ханты-Мансийского района от 30.06.2020 №06-Пр-404-О «Об утверждении муниципального плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского района на 2020-2024 годы»
- Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Письмом Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81 «О внесении изменений N 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».
- программами В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы» М.: «Просвещение» 2013г.

1.1.2. с нормативными правовыми документами уровня образовательной организации:

- Уставом МКОУ ХМР СОШ с. Кышик;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы НОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Положением о рабочей программе

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.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

— развитие и совершенствование основных физических качеств;

— обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

— овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.

— создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Описание места курса в учебном плане

Учебный предмет Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП I–V классов для 5 класса предусмотрено 102 часа в год (3 раза в неделю)

Формы промежуточной аттестации: сдача нормативов, обучающиеся подготовительной группы аттестуются по текущим оценкам.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Регулятивные УУД

• укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
• выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
• преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
• выполнение приемы страховки и самостраховки;
• овладение школой движений;
• развитие координационных и кондиционных способностей;
• самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

Познавательные УУД

• планирование и проведение индивидуальных занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
• осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
• сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
• чтение графических изображений (рисунки, схемы);
• выработка представлений об основных видах спорта;
• формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
• выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
• поиск необходимой информации в Интернете.

Коммуникативные УУД

• умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
• умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
• осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей

мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

3. Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков,

метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках . Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор

места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. Подвижные игры:

Спортивные игры. ***Баскетбол*:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

3 класс:

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

По разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, лазание по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу *«Легкая атлетика»* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

по разделу *«Лыжная подготовка»* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу *«Подвижные игры»* — играть в подвижные игры:

баскетбол – передвигаться по площадке с мячом, бросать и ловить мяч, ввести мяч на месте (правой и левой рукой), выполнять броски мяча в кольцо; волейбол – подбрасывать и отбивать мяч; «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собери слово», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Волейбол в кругу», «Бездомный заяц», «Рыбы, птицы, звери», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Ногой по мячу», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Не урони шарик», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Говорящий мяч», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Точно в цель», «Попади в квадрат», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Догони обруч».

Распределение времени на различные виды программного материала

Раздел программы	**Количество часов**
Знания о физической культуре	В течение уроков
Гимнастика с элементами акробатики	24
Легкая атлетика	33
Лыжная подготовка	24
Подвижные игры	21
Общее количество часов	**102**

4.Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 5 классе в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Часов		**Название темы/урока**
План	**Дата**	
5		**Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.**
		Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.
		Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий. Систематизация, обобщение, повторение учебного материала в 4 четверти.
		Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала.
		Тестирование по физической культуре. Совместные игры с мячом.
		Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.
4		**Построение и перестроение**
		Упражнение в построении парами.
		Упражнение в построении по одному в ряд.
		Упражнение в построении в колонну друг за другом.
		Упражнение в построении в круг.
4		**Ходьба и упражнения в равновесии**
		Ходьба стайкой за учителем.
		Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.
		Ходьба в заданном направлении (к игрушке).
		Ходьба между предметами.
4		**Бег**
		Бег вслед за учителем.
		Бег по сигналу вслед за направляющим.
		Бег в направлении к учителю.
		Бег в разных направлениях.
3		**Прыжки**
		Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.
		Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.

		Подскоки на мячах – фитболах.
4		**Катание, бросание, ловля округлых предметов.**
		Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.
		Прокатывание мяча под дугу.
		Прокатывание мяча между предметами.
		Ловля мяча, брошенного учителем.
3		**Ползание и лазание**
		Ползание на животе по прямой.
		Ползание на четвереньках в заданном направлении.
		Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.
3		**Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.**
		Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.
		Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий.
		Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреативных играх.
3		**Построение и перестроение**
		Совершенствование построения в ряд.
		Совершенствование построения парами.
		Совершенствование построения в колонну друг за другом.
3		**Ходьба и упражнения в равновесии**
		Ходьба по дорожке в заданном направлении.
		Ходьба с предметом в руке.
		Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.
3		**Бег**
		Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.
		Бег за учителем с ленточкой в руках.
		Бег по сигналу врассыпную.
3		**Прыжки**
		Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.
		Подскоки на мячах-прыгунах.
		Прыжки на мягком модуле-лошадка.
3		**Катание, бросание, ловля округлых предметов.**
		Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.
		Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов «Собери пирамидку».
		Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.
3		**Ползание и лазание**
		Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.
		Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.
		Упражнения и игры в сухом бассейне.
4		**Построение и перестроение**
		Упражнение в построения в ряд по сигналу.
		Упражнение в построения парами по сигналу.
		Совершенствование построения в колонну друг за другом.
		Совершенствование построения в шеренгу по сигналу.

4		**Ходьба и упражнения в равновесии**
		Закрепление умения ходить стайкой за учителем.
		Ходьба по сенсорной тропе.
		Ходьба по массажному коврику.
		Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.
3		**Бег**
		Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.
		Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.
		Обучение бегу в медленном и быстром темпе.
3		**Прыжки**
		Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.
		Прыжки, слегка продвигаясь вперед.
		Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.
3		**Ползание и лазание**
		Закрепление умения ползать на животе по прямой.
		Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.
		Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.
4		**Подготовка к спортивным играм**
		Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо».
		Игра «Горячая линия»
		Игра «Мы солдаты»
		Игры с бегом: «Веселая эстафета».
6		**Подвижные игры**
		Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение на площадке с мячом и без мяча.
		Баскетбол: Броски и ловля мяча, ведение мча на месте (правой и левой рукой).
		Баскетбол: стойка игрока, остановка, передвижения, обводка стоек, броски.
		Волейбол: подбрасывание мяча.
		Баскетбол: упражнения в ловле, передача мяча, ведение в движении шагом
		Волейбол: подача мяча, прием и передача мяча (пионербол)
4		**Построение и перестроение**
		Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу.
		Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два.
		Обучение простейшим перестроениям из колонны по два в колонну по одному.
		Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.
4		**Ходьба и упражнения в равновесии**
		Ходьба по дорожкам из ковролина.
		Ходьба по кругу, взявшись за руки.
		Перешагивание через незначительные препятствия.
		Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.
3		**Бег**
		Бег в заданном направлении с предметом в руках.
		Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.
		Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.
3		**Прыжки**

		Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.
		Прыжки на игрушках-прыгунах со страховкой.
		Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе.
3		**Ползание и лазание**
		Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.
		Упражнение в лазании по лестнице-стремянке.
		Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.
3		**Подготовка к спортивным играм**
		Коррекционные подвижные игры: «По канату»
		Игра: «Собери слово»
		Игра «Слушай сигнал»
7		**Игры на улице**
		Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».
		Подвижная игра «Волейбол в кругу».
		Подвижная игра «Рыбы, птицы, звери»
		Подвижная игра «Горячая линия».
		Подвижная игра «Ногой по мячу».
		Подвижная игра «Не урони шарик».
		Подвижная игра «Говорящий мяч».

4. Приложение

Оценочный лист - физическая культура, 5 класс

Оцените свои знания, умения, навыки по основным разделам учебного курса на начало изучения темы и на конец года:

- (красный цвет) – усвоил, не испытываю трудностей
- (зеленый цвет) – иногда испытываю трудности
- (синий цвет) – надо поработать

№	Темы разделов	Уровень знаний	
		На начало года	**На конец года**
1	Правила ТБ на уроках в спортивном зале и на лыжах		
2	Знания об основах личной гигиены, правилах закаливания, профилактики осанки и поддерживание достойного внешнего вида.		
3	Выполнять и проводить комплекс ОРУ		
4	Освоил ходьбу, бег.		
5	Умеют выполнять строевые упражнения.		

6	Освоил лазание по гимнастической стенке.		
7	Освоил прыжок с места.		
8	Умеют метать мяч на дальность и на меткость.		
9	Умеют выполнять гимнастические и акробатические упражнения.		
10	Проходить полосу препятствий.		
11	Умеют выполнять ступающий скользящий шаг.		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
1	**Библиотечный фонд**
1.1	Федеральный государственный стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2	Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией доктора пед. наук В.В. Воронковой 1-4 класс.
1.3	Рабочие программы по физической культуре
1.4	Физическая культура. 1 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. Матвеев А.П.- М.: Просвещение, 2011
2	**Технические средства обучения**
2.1	Компьютер
2.2	Принтер
2.3	Копировальный аппарат
3	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**
3.1	Стенка гимнастическая
3.2	Бревно гимнастическое напольное
3.3	Бревно гимнастическое высокое
3.4	Конь гимнастический
3.5	Перекладина гимнастическая
3.6	Канат для лазанья с механизмом крепления

3.7	Мост гимнастический подкидной
3.8	Скамейка гимнастическая жёсткая
3.9	Конусы
3.10	Маты гимнастические
3.11	Мяч набивной (1 кг)
3.12	Мяч малый (теннисный)
3.13	Скакалка гимнастическая
3.14	Обруч гимнастический
Лёгкая атлетика	
3.15	Планка для прыжков в высоту
3.16	Стойка для прыжков в высоту
3.17	Мячи 150 г для метания
Подвижные игры	
3.18	«Ловишка», «Салки»
3.19	«Салки с домиками», «Салки — дай руку»
3.20	«Прерванные пятнашки», «Собери слово»
3.21	«Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики» «Волейбол в кругу»
3.22	«Бездомный заяц», «Рыбы, птицы, звери»
3.23	«Волк во рву», «Ловля обезьян»
3.24	«Говорящий мяч», «Охотник и утки»
3.25	«Охотник и зайцы», «Точно в цель», «Попади в квадрат»
3.26	«Собачки», «Земля, вода, воздух», «Догони обруч»
Лыжная подготовка	
3.27	Лыжные ботинки
3.28	Лыжные палки
3.29	Лыжи пласт.
Средства первой помощи	
3.30	Аптечка медицинская
4	**Спортивные залы (кабинеты)**
4.1	Спортивный зал игровой
4.2	Кабинет учителя

4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
5	**Пришкольный стадион (площадка)**
5.1	Легкоатлетическая дорожка
5.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)
5.3	Гимнастический городок