

Ростовская область Заветинский район Савдянское сельское поселение
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская средняя общеобразовательная школа
имени И.Т.Таранова.

«Утверждаю»
Директор МБОУ Савдянской СОШ
им. И.Т.Таранова
Приказ от 30.08.2021г №131
Савдянская Ю.В.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ УЧЕНИКА 5КЛАССА СОРОКОПУД НИКИТЫ.

Уровень общего образования(класс) основное обще5класс

Количество часов: 104 часа

Учитель: Пасько Светлана Петровна

Программа разработана на основе: программы специальных (коррекционных) образовательных организаций VIII вида вариант1 авторы-Воронкова В.В,Перов М.Н,Алышева Т.В,г.Москва издательство «Владос», 2018г

Раздел1 «Пояснительная записка»

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Адаптированной образовательной программы для детей с умственной отсталостью (вариант1) МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова.
 2. Индивидуального учебного плана(вариант1) МБОУ Савдянской СОШ им.И.Т.Таранова на 2021-2022уч.год.
- 3.Положения о рабочей программе МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры.

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученик 5 класса находится на предпубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников рекомендуется использовать паспорт здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

Необходимо сказать и о том, что учитель должен использовать в своей работе современные педагогические технологии, они помогут разнообразить как уроки, так и внеклассную работу, сделают занятия по физической культуре притягательными для детей.

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

Программа учебного предмета «физическая культура» рассчитана на __3__ часа в неделю(105ч за год) в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2021-2022учебный год, фактическим количеством учебных дне (исключая23.02.2022г), с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2021-2022учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2021-2022учебный год, фактическое количество часов за год составляет 104ч. .

Выполнение рабочей программы в полном объеме обеспечивается за счет уплотнения на 1 час темы: «Волейбол»

(Передача мяча двумя руками сверху-1ч).

С учетом климатических условий и материально технической базой часы раздела « Лыжная подготовка» распределяются в разделы « Кроссовая подготовка» и «Игры».

Раздел 2. «Содержание учебного предмета физическая культура».

| Класс | Всего часов | Легкая атлетика | Гимнастика | Кроссовая подготовка | Игры |
|-------|-------------|-----------------|------------|----------------------|------|
| 5 | 104 | 27 | 24 | 16 | 37 |

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Значение занятий физкультурой..

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

ГИМНАСТИКА

Строевые упражнения

Ходьба в различном темпе по диагонали. Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием).

Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения на осанку

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

Дыхательные упражнения

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук.

Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

Упражнения в расслаблении мышц

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

туловищем.

Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и

вращений туловища. Из исходного положения -стоя ноги

врозь, руки на пояс -повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения -ноги врозь,

руки в стороны -наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с

движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх.

Переход из упора присев в упор, лежа, толчком двух ног, вернуться в исходное положение.

Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или

поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание

головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием

рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения -руки вперед, назад или в стороны —поднимание рук от опоры.

Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса.

Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на поясе).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ,

НА СНАРЯДАХ

С гимнастическими палками.

Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.

Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении.

Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой

вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с

различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами

Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С малыми мячами.

Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары

мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные

удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С большими мячами

Передача мяча в парах.

Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову.

Прыжки на двух ногах(мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников —на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

Упражнения на гимнастической стенке.

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

Акробатические упражнения

Перекаты(назад и вперед.; влево и право)

Кувырок вперед из положения упор присев: ,стойка на лопатках;

Простые висы и упоры.

Мальчики

поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке..

Захват каната ногами скрестно.

Переноска груза и передача предметов.

Эстафета с переноской и передачей мяча нарасстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками)гимнастического мата

Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической скамейке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на рукахна рейке.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке

Повороты на полу направо, налево при ходьбе по полоске. Ходьба по по полоске с подбрасыванием и ловлей мяча.

Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по полоске

Баскетбольные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1-2 ранее изученных упражнений 3-4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (на полу). Расхождение вдвоем при встрече поворотом..

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

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии.

Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям.

Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу

Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место Подлезание

под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало бега и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

Определить самый точный прыжок.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать:

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

Уметь:

выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал;

выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; ; сохранять равновесие на полу; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

Бег.

Медленный бег в равномерном темпе до 2 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 30м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Прыжки.

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание.

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать:

фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь:

выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 2мин, бегать на время 30 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания

не более 1 м.

Кроссовая подготовка.

Теоретические сведения

Сведения о кроссовой подготовке. Кросс - как средство закаливания организма.

Практический материал

Бег по пересеченной местности с преодолением не больших препятствий .Сочетание бега и ходьбы. Бег в среднем и медленном темпе.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

знать правила кроссовой подготовки, что кросс является средством закаливания организма

Учащиеся должны **уметь:**

Распределить силы по дистанции;

пробегать в медленном равномерном темпе 2мин;

правильно финишировать в беге на средние дистанции..

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Волейбол:

Ознакомление с правилами,

Прием мяча двумя руками снизу, передача мяча двумя руками сверху, боковая подача.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать:

основные правила игры.

Уметь:

подавать боковую подачу, выполнять передачи и прием мяча.

Баскетбол

:

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях

при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед,

назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по

сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать:

правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

Уметь:

вести мяч с

различными заданиями; ловить и передавать мяч.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Коррекционные

. Вызов"; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок".

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

"Через обруч";

"Прыжки по полоскам"; "Второй лишний".

С бегом на скорость"

Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с выручкой.

Удочка"; "Веревочка под ногами"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуны и пятнашки".

С метанием мяча на дальность и в цель.

"Снайперы"; "Лапта"; "Выбери место"; "Точнов цель".

С элементами пионербола и волейбола.

"Мяч соседу"; "Не дай мяч водящему"; "Сохрани позу".

С элементами баскетбола.

«Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч

водящему»

. Бадминтон.

Теоретические сведения Правила игры, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с воланом. Инструктаж по Т.Б

Практический материал Перемещения правым и левым боком приставными шагами, вперед, назад. Подача снизу. Удары слева, справа, снизу, сверху(короткие, длинные)

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

разновидности ударов.

Учащиеся должны **уметь:**

выполнять удары.

Раздел3. « Календарно-тематическое планирование 5 класс»

| № урока | Тема урока | Количество часов | Вид контроля | Дата проведения |
|---------|--|------------------|------------------|-----------------|
| | | | | |
| | Легкая атлетика 13ч | | | |
| 1 | Инструктаж по Т. Б. Ходьба. Бег .Низкий старт. | 1 | Текущий | 1.09. |
| 2 | .Ходьба. Бег УФП. | 1 | Текущий | 2.09. |
| 3 | Ходьба. Бег. УФП. | 1 | Текущий | 3.09. |
| 4 | Бег 30м. УФП. | 1 | Тест | 8.09. |
| 5 | Прыжки Бег30м | 1 | Текущий | 9.09. |
| 6 | Прыжки Бег30м | 1 | Текущий | 10.09 |
| 7 | Прыжки | 1 | Контрольное упр. | 15.09 |
| 8 | Метание мяч на дальность и в цель | 1 | Текущий | 16.09 |
| 9 | Метание мяча на дальность и в цель | 1 | Текущий | 17.09 |
| 10 | Метание мяча на дальность и в цель | 1 | Текущий | 22.09 |
| 11 | Метание мяча на дальность и в цель | 1 | Текущий | 23.09 |
| 12 | Метание мяча на дальность и в цель | 1 | Текущий | 24.09 |
| 13 | Метание мяча на дальность и в цель | 1 | Контрольное упр. | 29.09 |
| | Кроссовая подготовка8ч | | | |

| | | | | |
|----|---|---|---------|-------|
| 14 | Кросс - как средство закаливания организма | 1 | Текущий | 30.09 |
| 15 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 1 | Текущий | 1.10 |
| 16 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 1 | Текущий | 6.10. |
| 17 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Текущий | 7.10 |
| 18 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Текущий | 8.10 |
| 19 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Текущий | 13.10 |
| 20 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | | Текущий | 14.10 |
| 21 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | | Текущий | 15.10 |
| | Бадминтон-12ч | | | |
| 22 | Инструктаж по Т.Б. Стойка,перемещения. Правила игры | 1 | Текущий | 20.10 |
| 23 | Удары | 1 | Текущий | 21.10 |
| 24 | Удары | 1 | Текущий | 22.10 |
| 25 | Удары | 1 | Текущий | 27.10 |
| 26 | Удары | 1 | Текущий | 28.10 |
| 27 | Удары | 1 | Текущий | 29.10 |
| 28 | Подача. | 1 | Текущий | 10.11 |
| 29 | Подача. | 1 | Текущий | 11.11 |
| 30 | Подача. | 1 | Текущий | 12.11 |
| 31 | Подача. | 1 | Текущий | 17.11 |
| 32 | Учебная игра | 1 | Текущий | 18.11 |
| 33 | Учебная игра | 1 | Текущий | 19.11 |
| | Волейбол14ч | | | |
| 34 | Инструктаж по Т.Б.Стойка и перемещения. Передача мяча. Правила игры. | 1 | Текущий | 24.11 |
| 35 | Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | Текущий | 25.11 |
| 36 | Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | Текущий | 26.11 |

| | | | | |
|----|---|---|------------------|-------|
| 37 | Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | Текущий | 1.12 |
| 38 | Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | Текущий | 2.12 |
| 39 | Прием мяча двумя руками снизу, | 1 | Текущий | 3.12 |
| 40 | Прием мяча двумя руками снизу, | 1 | Текущий | 8.12 |
| 41 | Прием мяча двумя руками снизу, | 1 | Текущий | 9.12 |
| 42 | Прием мяча двумя руками снизу, боковая подача. | 1 | Текущий | 10.12 |
| 43 | Боковая подача. Подвижные игры | 1 | Текущий | 15.12 |
| 44 | Боковая подача. Подвижные игры | 1 | Текущий | 16.12 |
| 45 | Боковая подача. Подвижные игры | 1 | Текущий | 17.12 |
| 46 | Боковая подача. Подвижные игры | 1 | Текущий | 22.12 |
| 47 | Боковая подача. Подвижные игры | 2 | Контрольное упр | 23.12 |
| | Гимнастика24ч | | | |
| 48 | Инструктаж по ТБ Значение занятий физкультурой. Строевые упражнения. | 1 | Текущий | 24.12 |
| 49 | Строевые упражнения ОРУ. | 1 | Текущий | 12.01 |
| 50 | Строевые упражнения ОРУ. | 1 | Текущий | 13.01 |
| 51 | Корректирующие упражнения без предметов. | 1 | Текущий | 14.01 |
| 52 | . Корректирующие упражнения без предметов. | 1 | Текущий | 19.01 |
| 53 | Корректирующие упражнения без предметов. | 1 | Текущий | 20.01 |
| 54 | Дыхательные упражнения. | 1 | Текущий | 21.01 |
| 55 | Дыхательные упражнения. | 1 | Текущий | 26.01 |
| 56 | Дыхательные упражнения. | 1 | Текущий | 27.01 |
| 57 | Упражнения с малыми мячами. | 1 | Текущий | 28.01 |
| 58 | Упражнения с малыми мячами. | 1 | Текущий | 2.02 |
| 59 | Упражнения с малыми мячами. | 1 | Контрольное упр. | 3.02 |

| | | | | |
|----|---|---|------------------|-------|
| 60 | Акробатика. Осанка | 1 | Текущий | 4.02 |
| 61 | Акробатика Осанка | 1 | Текущий | 9.02 |
| 62 | Акробатика Осанка | 1 | Текущий | 10.02 |
| 63 | Акробатика Осанка | 1 | Контрольное упр. | 11.02 |
| 64 | Прыжки. Висы и упоры. | 1 | Текущий | 16.02 |
| 65 | Прыжки. Висы и упоры. | 1 | Текущий | 17.02 |
| 66 | Прыжки. Висы и упоры. | 1 | Контрольное упр. | 18.02 |
| 67 | Равновесие. Лазание и перелезание. | 1 | Текущий | 24.02 |
| 68 | Равновесие. Лазание и перелезание. | 1 | Текущий | 25.02 |
| 69 | Равновесие. Лазание и перелезание. | 1 | Текущий | 2.03 |
| 70 | Равновесие. Лазание и перелезание. | 1 | Текущий | 3.03 |
| 71 | Равновесие. Лазание и перелезание. | 1 | Контрольное упр. | 4.03 |
| | Баскетбол 11ч | | | |
| 72 | Инструктаж по Т.Б. Перемещения. | 1 | Текущий | 9.03 |
| 73 | Стойка, перемещения, , повороты.Ведение мяча | 1 | Текущий | 10.03 |
| 74 | Стойка, перемещения, остановки, повороты.Ведение мяча | 1 | Текущий | 11.03 |
| 75 | Ведение мяча Передача и ловля мяча . | 1 | Текущий | 16.03 |
| 76 | Ведение мяча Передача и ловля мяча Правила игры | 1 | Текущий | 17.03 |
| 77 | Передача и ловля мяча. | 1 | Текущий | 18.03 |
| 78 | Передача и ловля мяча. Броски | 1 | Текущий | 30.03 |
| 79 | Броски. Подвижные игры | 1 | Текущий | 31.03 |
| 80 | Броски. Подвижные игры | 1 | Текущий | 1.04 |
| 81 | Броски. Подвижные игры | 1 | Текущий | 6.04 |
| 82 | Броски. Подвижные игры | 1 | Контрольное упр. | 7.04 |
| | Легкая атлетика 14ч | | | |
| 83 | Инструктаж по Т. Б. Ходьба. Бег | 1 | Текущий | 8.04 |
| 84 | Ходьба. Бег. УФП. | 1 | Текущий | 13.04 |

| | | | | |
|-----|------------------------------------|---|-----------------|--------|
| 85 | Ходьба. Бег. УФП. | 1 | Текущий | 14.04. |
| 86 | Ходьба. Бег. УФП | 1 | Тест | 15.04 |
| 87 | Прыжки. | 1 | Текущий | 20.04 |
| 88 | Прыжки. | 1 | Текущий | 21.04 |
| 89 | Прыжки. | 1 | Текущий | 22.04 |
| 90 | Прыжки. | 1 | Текущий | 27.04 |
| 91 | Прыжки. | 1 | Контрольное упр | 28.04 |
| 92 | Метание мяча на дальность и в цель | 1 | Текущий | 29.04 |
| 93 | Метание мяча на дальность и в цель | 1 | Текущий | 4.05 |
| 94 | Метание мяча на дальность и в цель | 1 | Текущий | 5.05 |
| 95 | Метание мяча на дальность и в цель | 1 | Текущий | 6.05 |
| 96 | Метание мяча на дальность и в цель | 1 | Контрольное упр | 11.05 |
| | Кроссовая подготовка8ч | | | |
| 97 | Чередование ходьбы и бега. | 1 | Текущий | 12.05. |
| 98 | Чередование ходьбы и бега. | 1 | Текущий | 13.05 |
| 99 | Чередование ходьбы и бега. | 1 | Текущий | 18.05 |
| 100 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Текущий | 19.05 |
| 101 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Текущий | 20.05 |
| 102 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Текущий | 25.05 |
| 103 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Текущий | 26.05 |
| 104 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Текущий | 27.05 |

Лист корректировки календарно-тематического планирования

[illegible]

Раздел4 Результаты освоения учебного предмета физическая культура и система оценки.

Освоение адаптированной программы обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

Личностные результаты освоения адаптированной программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

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

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные, обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Физическая культура:

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы ; 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;
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
выбор (под руководством учителя) 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);
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
знание видов лыжного спорта,
физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Коммуникативные:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

В результате обучения обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Согласовано

Протокол заседания методического совета
МБОУ Савлянская СОШ
им. И. Т. Таранова
От 27.08.2014 года № 1


Подпись ФИО

Согласовано

Заместитель директора по УВР
Колесникова Т.Н.


подпись
30.08.2014 года

