

Ростовская область Заветинский район х. Савдя

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская средняя общеобразовательная школа
имени И.Т.Таранова.

«Утверждаю»

Директор МБОУ Савдянской СОШ
им. И. Т.Таранова

Приказ от 30.08.2022г №149

Славгородская Ю.В.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ УЧЕНИКА 6 КЛАССА СОРОКОПУД НИКИТЫ.

Уровень общего образования(класс) основное общее 6 класс

Количество часов: 98 часов

Учитель: Пасько Светлана Петровна

Программа разработана на основе: программы специальных (коррекционных) образовательных организаций VIII вида вариант 1 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 2022-2023уч.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(102ч за год) в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2022-2023учебный год, фактическим количеством учебных дней (исключая 24.02.2023г, 1.05.2023г, 8.05.2023г, 9.05.2023г), с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2022-2023учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2022-2023учебный год, фактическое количество часов за год составляет 98ч.. Выполнение рабочей программы в полном объеме обеспечивается за счет уплотнения на 4 часа темы: Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. « Кроссовая подготовка»

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
6	98	27	24	12	35

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д.

Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами: С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—

80 см). Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 спс команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лезть по канату способом в три приема.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Учащиеся должны **уметь**:
- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин; • правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

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:** правила кроссовой подготовки, что кросс является средством закаливания организма

Учащиеся должны **уметь:**

Распределить силы по дистанции;

пробегать в медленном равномерном темпе 4мин;

правильно финишировать в беге на средние дистанции

Подвижные игры «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Спортивные игры

Волейбол

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- расстановку и перемещение игроков на площадке. Учащиеся должны **уметь:**
- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся. Учащиеся должны **уметь:**
- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

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. Поддача снизу. Удары слева, справа, снизу, сверху(короткие, дальние)

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- разновидности ударов.

Учащиеся должны **уметь:**

выполнять удары.

Межпредметные связи

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности

Раздел3. « Календарно-тематическое планирование 6 класс»

№ урока	Тема урока	Количество часов	Вид контроля	Дата проведения
	Легкая атлетика 13ч			
1	Инструктаж по Т. Б. Ходьба. Бег .Низкий старт.	1	Текущий	2.09.
2	.Ходьба. Бег УФП.	1	Текущий	5.09.
3	Ходьба. Бег. УФП.	1	Текущий	6.09.
4	Бег 60м. УФП.	1	Тест	9.09.
5	ПрыжкиБег60м	1	Текущий	12.09.
6	Прыжки Бег60м	1	Текущий	13.09
7	Прыжки	1	Текущий	16.09
8	Метание мяч на дальность и в цель	1	Текущий	19.09
9	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	20.09
10	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	23.09
11	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	26.09
12	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	27.09
13	Метание мяча на дальность и в цель	1	Контрольное упр.	30.09
	Кроссовая подготовкабч			

14	Кросс - как средство закаливания организма	1	Текущий	3.10
15	Сочетание бега и ходьбы.	1	Текущий	4.10
16	Бег в среднем и медленном темпе.	1	Текущий	7.10.
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	10.10
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	11.10
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	14.10
	Бадминтон-10ч			
20	Инструктаж по Т.Б.Стойка, перемещения. Правила игры	1	Текущий	17.10
21	Удары	1	Текущий	18.10
22	Удары	1	Текущий	21.10
23	Удары	1	Текущий	24.10
24	Удары	1	Текущий	25.10
25	Удары	1	Текущий	28.10
26	Подача.	1	Текущий	7.11
27	Подача.	1	Текущий	8.11
28	Подача.	1	Текущий	11.11
29	Подача.	1	Контрольное упр.	14.11
	Волейбол14ч			
30	Инструктаж по Т.Б.Стойка и перемещения. Передача мяча. Правила игры.	1	Текущий	15.11
31	Передача мяча двумя руками сверху.	1	Текущий	18.11
32	Передача мяча двумя руками сверху.	1	Текущий	21.11
33	Передача мяча двумя руками сверху.	1	Текущий	22.11

34	Передача мяча двумя руками сверху.	1	Текущий	25.11.
35	Прием мяча двумя руками снизу,	1	Текущий	28.11
36	Прием мяча двумя руками снизу,	1	Текущий	29.11
37	Прием мяча двумя руками снизу,	1	Текущий	2.12
38	Прием мяча двумя руками снизу, боковая подача.	1	Текущий	5.12
39	Боковая подача. Подвижные игры	1	Текущий	6.12
40	Боковая подача. Подвижные игры	1	Текущий	9.12
41	Боковая подача. Подвижные игры	1	Текущий	12.12
42	Боковая подача. Подвижные игры	1	Текущий	13.12
43	Боковая подача. Подвижные игры	2	Контрольное упр	16.12
	Гимнастика24ч			
44	Инструктаж по ТБ Значение занятий физкультурой. Строевые упражнения.	1	Текущий	19.12
45	Строевые упражнения ОРУ.	1	Текущий	20.12
46	Строевые упражнения ОРУ.	1	Текущий	23.12
47	Корректирующие упражнения без предметов.	1	Текущий	9.01
48	Корректирующие упражнения без предметов.	1	Текущий	10.01
49	Корректирующие упражнения без предметов.	1	Текущий	13.01
50	Дыхательные упражнения.	1	Текущий	16.01
51	Дыхательные упражнения.	1	Текущий	17.01
52	Дыхательные упражнения.	1	Текущий	20.01
53	Упражнения с малыми мячами.	1	Текущий	23.01
54	Упражнения с малыми мячами.	1	Текущий	24.01
55	Упражнения с малыми мячами.	1	Контрольное упр.	27.01
56	Осанка	1	Текущий	30.01
57	Осанка	1	Текущий	31.01

58	Осанка	1	Текущий	3.02
59	Осанка	1	Контрольное упр.	6.02
60	Прыжки. Висы и упоры.	1	Текущий	7.02
61	Прыжки. Висы и упоры.	1	Текущий	10.02
62	Прыжки. Висы и упоры.	1	Контрольное упр.	15.02
63	Равновесие. Лазание и перелезание.	1	Текущий	16.02
64	Равновесие. Лазание и перелезание.	1	Текущий	17.02
65	Равновесие. Лазание и перелезание.	1	Текущий	20.02
66	Равновесие. Лазание и перелезание.	1	Текущий	21.02
67	Равновесие. Лазание и перелезание.	1	Контрольное упр.	27.02
	Баскетбол 11ч			
68	Инструктаж по Т.Б.Перемещения.	1	Текущий	28.02
69	Стойка, перемещения, , повороты.Ведение мяча	1	Текущий	3.03
70	Стойка, перемещения, остановки, повороты.Ведение мяча	1	Текущий	6.03
71	Ведение мяча Передача и ловля мяча.	1	Текущий	7.03
72	Ведение мяча Передача и ловля мяча Правила игры	1	Текущий	10.03
73	Передача и ловля мяча.	1	Текущий	13.03
74	Передача и ловля мяча. Броски	1	Текущий	14.03
75	Броски. Подвижные игры	1	Текущий	17.03
76	Броски. Подвижные игры	1	Текущий	20.03
77	Броски. Подвижные игры	1	Текущий	21.03
78	Броски. Подвижные игры	1	Контрольное упр.	24.03
	Легкая атлетика 14ч			
79	Инструктаж по Т. Б. Ходьба. Бег	1	Текущий	3.04
80	Ходьба. Бег. УФП.	1	Текущий	4.04
81	Ходьба. Бег. УФП.	1	Текущий	7.04.
82	Ходьба. Бег. УФП	1	Тест	10.04

83	Прыжки.	1	Текущий	11.04
84	Прыжки.	1	Текущий	14.04
85	Прыжки.	1	Текущий	17.04
86	Прыжки.	1	Текущий	18.04
87	Прыжки.	1	Текущий	21.04
88	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	24.04
89	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	25.04
90	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	28.04
91	Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	2.05
92	Метание мяча на дальность и в цель	1	Контрольное упр	5.05
	Кроссовая подготовка 6ч			
93	Чередование ходьбы и бега.	1	Текущий	12.05.
94	Чередование ходьбы и бега.	1	Текущий	15.05
95	Чередование ходьбы и бега.	1	Текущий	16.05
96	Бег по пересеченной местности.	1	Текущий	19.05
97	Бег по пересеченной местности.	1	Текущий	22.05
98	Бег по пересеченной местности.	1	Текущий	23.05

Лист корректировки календарно-тематического планирования

[illegible]

Раздел 4 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;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); 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.

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.

Учащиеся должны научиться демонстрировать:

Упражнения/нормативы	мальчики				девочки		
	5	4	3		5	4	3
Бег 30 м (сек)	5,2	5,9	6,0		5,3	6,0	6,1
Челночный бег 3/10 м (сек)	8,0	8,5	8,6		8,4	8,9	9,0
Прыжок в длину с места (см).	184	145	135		170	140	130
Прыжки через скакалку (кол. раз в 1 м)	90	75	70		115	96	93
Наклон вперед стоя	+	0	-		+	0	-
Подтягивание в висе (раз)	7	4	3				
Подтягивание в висе лежа (раз)					15	7	6
Поднимание туловища, 30с.	23	13	12		17	11	10

Согласовано

Протокол заседания методического совета

МБОУ Савдянская СОШ

им. И. Т. Таранова

От 30.08.2022 года № 1



Подпись ФИО

Согласовано

Заместитель директора по УВР

Колесникова Т.Н.

подпись

30.08. 2022 года

