

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 151 городского округа Донецк»
Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Протокол от «30» 09 2024 г. № 1

Руководитель ШМО



Г.А.Боднарь

СОГЛАСОВАНО

зам. директора

 Л.В.Лошак

«30» 09 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ

«Школа № 151 г.о. Донецк»

 Е.А.Диденко

Приказ № 151

г.о. «02» 09 2024 г.

М.П.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

по образовательной программе

для обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) (1 вариант)

для 5 класса

Рабочую программу составила :

Криворучко Надежда Анатольевна

учитель музыки

2024— 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» предметной области «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I), ГБОУ «Школа № 151 г.о. Донецк» определяет содержание, ожидаемые результаты и условия ее реализации.

Нормативно-правовую базу рабочей программы «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 5 класса адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минпросвещения от 24.11.2022 № 1026;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 5 класса составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ «Школа 3 151 г.о. Донецк». Программа учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью, направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их физическому развитию, нравственному, гражданскому и эстетическому воспитанию.

Обучение физической культуре носит коррекционную и практическую направленность, что определяется содержанием и структурой учебного предмета. Организация учебного процесса основывается на заключении врача о физических возможностях учащихся и рекомендуемой физической нагрузке.

На всех уроках должно идти развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

Цели:

- обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции средствами адаптивной физической культуры;
- повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами

адаптивного физического воспитания.

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование двигательных навыков прикладного характера;
- формирование пространственной ориентации;
- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной);

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг ит.д.);
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- развитие чувства темпа, ритма, движений;
- развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;
- развитие речи через движение;
- обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специально коррекционного учреждения.

Коррекционные задачи:

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Воспитательные задачи:

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- формирование у учащихся осознанного отношения к двигательной активности.

КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено

особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

Стойкое нарушение познавательной деятельности у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. У них отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического, а анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают обучающимся с легкой умственной отсталостью ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

Речевая деятельность у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. К старшим классам словарный запас обогащается, однако сохраняется дефицитарность слов, определяющих внутренние свойства человека, а предложения оказываются преимущественно простыми. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Требование запомнить материал — малоэффективно.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Обучающиеся с легкой степенью умственной отсталости не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

Существенно страдают волевые процессы. Обучающиеся с легкой степенью умственной отсталости крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Эмоциональная сфера у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У обучающихся этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые. При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть

интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей. Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика. У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений. Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым:

- Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.
- Нарушения в развитии двигательных способностей: 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия; 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.
- Нарушения основных движений: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА.

В основу разработки программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно- практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых предметных областях;
- существенное повышение мотивации интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение некоторых элементов системы научных знаний,
- умений и навыков (академических результатов), но и прежде всего жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу рабочей программы положены следующие принципы:

□ принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся воспитанников и др.);

- принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста;
- принцип целостности содержания образования, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Технологии обучения:

- коррекционно-развивающее обучение;
- игровые педагогические технологии;
- технологии тренировочного процесса.

Средствами физического воспитания являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы. Средства физического воспитания преимущественно направлены на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития, нарушения развития координационных способностей, воспитание двигательных качеств.

Метод отражает способ взаимодействия педагога и ученика, где полем деятельности

являются знания, способности ученика, его эмоции, воля, поведение, при этом сам он выступает одновременно объектом и субъектом педагогической деятельности. Воспитание и обучение детей интеллектуальной недостаточностью при всем многообразии подходов, обусловленных своеобразием их физической и психической сферы, имеет ряд общих методов, совокупность которых характеризует любой физкультурной деятельности.

Основные методы и методические приемы, которые используются при проведении физкультурных занятий с умственно отсталыми учащимися:

- метод формирования знаний;
- метод обучения двигательным действиям;
- метод развития физических способностей;
- игровой метод;
- метод регулирования психического состояния детей;
- метод организации взаимодействия педагога и занимающегося;
- метод воспитания личности.

В реабилитации умственно отсталых детей используют 2 группы методов: *реабилитационно-педагогические и спортивно-педагогические.*

К реабилитационно-педагогическим относятся:

- компенсация - метод формирования заменителей,
- коррекция - метод устранения нарушений,
- метод строго регламентированного упражнения, т.е. упражнений, выполняемых по определенной схеме и дозировке в занятиях;
- игровой метод.

Приемы коррекционной работы:

- задания по степени нарастающей трудности;
- дозированная поэтапная помощь педагога;
- перенос только что показанного способа обработки информации на своё индивидуальное задание, включение в урок специальных упражнений по коррекции высших психических функций;
- задание с опорой на несколько анализаторов;
- игровые соревновательные приемы, призы, поощрения, развернутая словесная оценка деятельности.

Формы обучения:

- фронтальное и индивидуальное обучение.

ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Основная цель реализации деятельности по формированию БУД на уроках физической культуры состоит в формировании школьника сумственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе.

Задачами формирования и развития БУД являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

- определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;
- определить связи базовых учебных действий с содержанием

учебных предметов; На уроках физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:

- личностные учебные действия
- коммуникативные учебные действия;
- регулятивные учебные действия;
- познавательные учебные действия.

Личностные учебные действия: гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

Регулятивные учебные действия: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления, осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;

Познавательные учебные действия: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию, использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями, применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач.

В процессе обучения необходимо осуществлять *мониторинг всех групп БУД*, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Освоение общеобразовательного курса «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 5 классе является промежуточным и обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных на данный период.

Предметные результаты освоения программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для образовательной области «физическая культура», готовность их применения.

Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых.

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- представление о правильной осанке;
- видах стилизованной ходьбы под музыку;
- комплексах корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- комплексах упражнений для укрепления мышечного корсета;
- осознавать влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- представление об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- знать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- организовывать занятия физической культурой с целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- представление об индивидуальных показателях физического развития (длина и масса тела);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, в различных изменяющихся условиях.

Достаточный уровень:

- знания о состоянии и организации физической культуры и спорта в России;
- представление о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их самостоятельно и в группах с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- представление о способах регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- знать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела).

Учащиеся 5 класса должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м;
- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол;
- знать упрощенное правило игры в баскетбол.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения программы призвана решить следующие задачи:

- закреплять основные направления и цели оценочной деятельности;
- описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;
- ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения программы, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов; предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации;
- позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции. Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью являются значимыми для оценки качества образования обучающихся.

При определении подходов к осуществлению *оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:*

1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью;

2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;

3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

Эти принципы, отражая основные закономерности целостного процесса образования детей с умственной отсталостью, самым тесным образом взаимосвязаны и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов их образования.

В соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат *личностные и предметные результаты*.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие/несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Таким образом, усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» свидетельствует о частотности допущения тех или иных

ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию прочности могут оцениваться как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные).

Результаты овладения АООП по физической культуре выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся.

Текущий контроль проводится по итогам изучения тем, разделов программы по физической культуре, учебным четвертям. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определены в тематическом планировании программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме итогового контроля 1 раз в год в качестве контроля освоения учебного предмета. В отношении обучающихся, осваивающих АООП индивидуально на дому, в очно-заочной форме промежуточная аттестация по физической культуре основывается на результатах текущего контроля успеваемости по предмету, при условии, что по физической культуре они имеют положительные результаты текущего контроля.

Программа Физической культуры (Адаптивной физической культуры) рассчитана на 17 учебных недели по 0,5 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Гимнастика

Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение их колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

упражнения на осанку:

- 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:

- расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседании 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. 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 пояс).

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.
- Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при охвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кручение 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 его отскока.
- Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой
- с набивными мячами;
- Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля.
- Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседания с мечом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Танцевальные упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанкой под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

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 гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). 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. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м 3—6 раз, бег на 60 м 3 раза; бег на 100 м 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин.; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные 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 набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. 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. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры.

Пионербол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол. Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления передача; ловля мяча в движении ведение мяча остановка поворот передача мяча; ведение мяча остановка в два шага бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении ведение мяча бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. 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.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные: «Вызов», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок»;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием: «Через обруч», «Прыжки по по-лоскам»; «Второй лишний»;
- с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой»; эстафеты;
- с прыжками в высоту, длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки»;
- с метанием мяча на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в 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».
- игры на снегу, льду: «Снайперы», «Охотники», «Догони», «Кто дальше».

Адаптированная рабочая программа

по физической культуре

для 5 класса(вариант 1)

№ п/п	Дата	Тема урока I четверть
1	03.09	Т Б на уроках лёгкой атлетики. Высокий, низкий старт. Эстафеты
2	17.09	Низкий старт и стартовый разгон. Линейная эстафета. Игра.
3	01.10	Бег по дистанции. Встречная эстафета.
4	15.10	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в горизонтальную цель. Подтягивание. Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки со скакалкой
		II четверть
5	05.11	Т. Б. на уроках гимнастики. Перекаты, группировки. Кувырки вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках.
6	19.11	Кувырок назад. Стойка на лопатках. « Мост» из положения лежа.
7	03.12	Приседания и повороты. Подтягивание из виса лежа
8	17.12	Полоса препятствий. Прыжки со скакалкой.
		III четверть
9	14.01	Т.Б. на уроках спортивных игр. История возникновения волейбола и

		баскетбола. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки через скакалку.
10	28.01	Передачи мяча над собой. Игра. Прямой нападающий удар.
11	11.02	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Ведение мяча шагом и бегом с заданиями.
12	25.02	Эстафеты с элементами баскетбола.
13	11.03	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча, на месте и в движении
IV четверть		
14	01.04	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра
15	15.04	Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты
16	29.04	Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча в цель.
17	13.05	Преодоление горизонтальных препятствий. Челночный бег

Адаптированная рабочая программа по «Физической культуре» для 5 класса (вариант1)

№п/п	Название раздела, темы	К-во часов		
			Предметные	Личностные
1.	2	3	4.	5
	Легкая атлетика.	9		
	Спринтерский бег.		Знает технику выполнения высокого и низкого старта. Освоит технику стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Умеет: пробежать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта на (30; 60; 100; 300 м.) Регулирует физическую нагрузку и определяет степень утомления и переутомления по внешним признакам. Выполняет нормативы по челночному бегу. Руководствуется правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Изучает историю лёгкой атлетики и запоминает имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывает технику выполнения беговых упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрирует вариативное выполнение беговых упражнений. Применяет беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдает

				правила безопасности Моделирует сочетание различных двигательных действий. Получит возможность выполнить контрольные нормативы по разделу спринтерского бега.
	Прыжок в длину с разбега.		Освоит технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовится к выполнению программного норматива по прыжкам в длину с разбега. Выполнит тест в прыжках в длину с места.	Описывает технику выполнения прыжковых упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляют и устраняет характерные ошибки в процессе освоения. Применяет прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки, контролирует её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдает правила безопасности Контролирует: обнаруживает и устраняет ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Проявляет качества ловкости, силы при выполнении прыжковых упражнений. Выполнит контрольные нормативы.
	Прыжок в высоту с разбега.		Освоит технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Подготовится к выполнению программного норматива по прыжкам в высоту	Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдает правила безопасности Контролирует: обнаруживает и устраняет ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Проявляет качества ловкости, силы при выполнении прыжковых упражнений. Выполнит контрольные нормативы.
	Метание мяча в цель и на дальность.		Освоит технику метания мяча в цель и на дальность. Подготовится к выполнению программного норматива в метании мяча на дальность и в цель.	Описывает технику выполнения метательных упражнений, осваивает её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрирует вариативное выполнение метательных упражнений. Применяет метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Гимнастика с элементами акробатики.	4		
	Акробатические упражнения.		Освоит технику выполнения акробатических упражнений. Составит и продемонстрирует комбинацию	Описывает технику акробатических упражнений. Составляет акробатические комбинации из числа разученных

		из 8 элементов акробатических упражнений. Знает терминологию разучиваемых упражнений. Классифицирует упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Подготовится к выполнению тестового норматива по выполнению наклонов вперед в положении сидя Знает выполнение строевых упражнений	упражнений Применяет акробатические упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирает индивидуальный режим физической нагрузки. Изучает историю акробатики, знакомится с именами выдающихся спортсменов. Анализирует технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Проявляет качества силы и ловкости при выполнении упражнений. Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач.
	Висы и упоры: (Упражнения на гимнастической перекладине и брусках).	Освоит технику выполнения висов и упоров. Научится выполнять упражнения в висах и упорах; на брусках и перекладине. Знает терминологию разучиваемых упражнений. Продемонстрирует комбинации изученных упражнений на брусках и перекладине. Подготовится К выполнению тестовых нормативов по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики) и на низкой (девочки) и по сгибанию рук в упоре на брусках (мальчики).	Различает строевые команды, четко выполняют строевые приемы Описывает технику выполнения упражнений в висах и упорах. Понимает информацию о личной гигиене человека. Моделирует гимнастические комбинации в висах и упорах. Освоит упражнения в висах и упорах. Изучает историю спортивной гимнастики. Соблюдает правила страховки во время выполнения упражнений. Продемонстрирует выполнение изученных упражнений. Руководствуется соблюдением правил техники безопасности. Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач.
	Упражнения в равновесии.	Освоит технику выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Продемонстрирует выполнение комбинации упражнений на гимнастическом бревне Знает терминологию разучиваемых упражнений. Выполнит тестовый норматив по приседаниям.	Знает основные стойки при выполнении ОРУ. Различает строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывает технику выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Соблюдает правила страховки во время выполнения упражнений. Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач. Руководствуется соблюдением правил техники безопасности.

	Опорный прыжок.		Освоит технику выполнения опорного прыжка. Знает терминологию разучиваемых упражнений. Продемонстрирует выполнение опорного прыжка. Освоит технику прыжков через длинную и короткую скакалку. Подготовится к выполнению тестового норматива по прыжкам через скакалку.	Описывает технику опорного прыжка. Освоит основные движения при выполнении опорного прыжка. Знает влияние физических упражнений на отдельные группы мышц. Анализирует технику движений и предупреждает появление ошибок в процессе их усвоения.
	Спортивные игры. Баскетбол.	5		
	Стойка игрока, повороты, перемещения.		Освоит стойку игрока, технику поворотов и перемещений.	Осваивает универсальные умения в процессе учебной деятельности. Активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания; Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивает их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрирует технику выполнения контрольных упражнений. Знает правила игры и судейства в баскетболе. Развивает самостоятельность в поиске решения различных задач.

Адаптированное календарно-тематическое планирование
программы
по физической культуре
для 5 класса(вариант 1)

№ п/ п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока I четверть	Примечание
1	03.09		Т Б на уроках лёгкой атлетики. Высокий, низкий старт. Эстафеты	
2	17.09		Низкий старт и стартовый разгон. Линейная эстафета. Игра.	
3	01.10		Бег по дистанции. Встречная эстафета.	
4	15.10		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в горизонтальную цель. Подтягивание. Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки со скакалкой	
			II четверть	
5	05.11		Т. Б. на уроках гимнастики. Перекаты, группировки. Кувырки вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках.	
6	19.11		Кувырок назад. Стойка на лопатках. « Мост» из положения лежа.	
7	03.12		Приседания и повороты. Подтягивание из виса лежа	
8	17.12		Полоса препятствий. Прыжки со скакалкой.	
			III четверть	
9	14.01		Т.Б. на уроках спортивных игр. История возникновения волейбола и баскетбола. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки через скакалку.	
10	28.01		Передачи мяча над собой. Игра. Прямой нападающий удар.	
11	11.02		Стойки, передвижения, повороты, остановки. Ведение мяча шагом и бегом с заданиями.	
12	25.02		Эстафеты с элементами баскетбола.	
13	11.03		Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча, на месте и в движении	
			IV четверть	
14	01.04		Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с	

			разбега способом «перешагивание». Игра	
15	15.04		Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты	
16	29.04		Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча в цель.	
17	13.05		Преодоление горизонтальных препятствий. Челночный бег	

Учебно-методический комплект, программное обеспечение

Учебник: Матвеев А.П., Физическая культура. ФГОС , 5 класс;
 АО Издательство «Просвещение», 2021 год,
<https://catalog.prosv.ru/item/67627>

Дополнительная литература:

- Программа по адаптивной физической культуре(1-9 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культуре (1- 9 классы) – Владос: Северо-Запад- 2018.
- Программа по адаптивной физической культуре (1-12 классы) - /Асекритов А.Н. Программа по адаптивной физической культу- ре(1-12 классы) - Владос: Северо-Запад- 2018;.
- Программы по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья / Креминская М.М. Сборники программ по физической культуре для образо- вательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здо- ровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) – Владос: Северо-Запад - 2018.
- Лях В.И. « Физическая культура. Физическая культура. 1-4 кл. Учебник для общеобразовательных школ. М.: Просвещение, 2019 г.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

- <https://uchi.ru> Платформа «Учи.ру»
- educont.ru цифровой образовательный контент
- <http://www.school.edu.ru/> -Российский образовательный портал
- <http://www.1september.ru/ru/> - газета «Первое сентября»
- <http://all.edu.ru/> - Все образование Интернет



В данном документе прошито,
пронумеровано и скреплено печатью

22 / двадцать два / листов

Директор

Е.А. Диденко