

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ
«Петропавловск-Камчатская
школа № 1 для обучающихся
с ОВЗ»

_____ С.И. Кирпиченко
« 30 » августа 2024 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Адаптированная физическая культура»
предметной области «Физическая культура»
на основе ФАООП
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

8 класс

Согласовано:

заместитель директора по УВР
_____ Е.Е. Тяпкина
« _____ » _____ 2024 г.

Рассмотрено
на заседании ШМО (протокол № _____
от « _____ » _____ 2024 г.)
Руководитель ШМО
_____ О.Н. Пашинова
« _____ » _____ 2024 г.

Согласовано:
методист
_____ О.А. Чепурнова
« _____ » _____ 2024 г.

Составитель:
_____ А.В. Соловьева
« _____ » _____ 2024 г.

Петропавловск-Камчатский, 2024

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематическое планирование.....	10
3. Содержание тем учебного предмета.....	11
4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	13
5. Календарно-тематическое планирование.....	15
6. Контрольно-измерительные материалы.....	35
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	36

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптированная физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ:

- статья 2 (пункты 9, 16, 23, 28);
- статья 5 (пункт 5);
- статья 41 (пункт 5);
- статья 42 (пункты 1, 2, 3);
- статья 55 (пункт 3);
- статья 79.

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

6. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1) КГБОУ «Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденная приказом № 65.08-ОД от 30.08.2019 г.;

7. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса в КГБОУ «Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

8. Учебный план КГБОУ «Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

9. Локальные акты КГБОУ «Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе с расстройствами аутистического спектра.

Цель реализации ФАООП УО (вариант 1) образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации образовательной организацией АООП предусматривает решение следующих основных **задач**:

- овладение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебной деятельностью, обеспечивающей формирование жизненных компетенций;
- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное,

физическое), в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

- достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих соревнований;
- участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды.

Сроки реализации ФАООП УО (вариант 1) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляют 1 год.

В основу адаптированной рабочей программы положены следующие **принципы**:

- принципы государственной политики Российской Федерации 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);
- принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;
- принцип практической направленности, предполагающий установление тесных связей между изучаемым материалом и практической деятельностью обучающихся; формирование знаний и умений, имеющих первостепенное значение для решения практико-ориентированных задач;
- принцип воспитывающего обучения, направленный на формирование у обучающихся нравственных представлений (правильно или неправильно; хорошо или плохо) и понятий, адекватных способов поведения в разных социальных средах;
- 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 учета возрастных особенностей обучающихся, определяющий содержание предметных областей и результаты личностных достижений;
- принцип учета особенностей психического развития разных групп обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- 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.

В основу разработки ФАООП УО заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход 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.

В контексте разработки ФАООП УО реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их продвижения в изучаемых предметных областях;
- существенное повышение мотивации и 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.

На уроках физической культуры применяются следующие активные **методы обучения** по источникам знаний:

- **словесные методы** (источником является устное или печатное слово, например: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, экскурсия, самостоятельная работа (работа с учебником и книгой, конспектирование, составление плана текста));
- **наглядные методы** (источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления; наглядные пособия, например: метод иллюстраций, метод демонстраций);
- **практические методы** (учащиеся получают знания и вырабатывают умения и навыки, выполняя практические действия, например: устные и письменные упражнения, творческие работы, практические работы);
- **методы проблемного обучения**

Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:

- игры;
- методы поощрения и порицания;
- методы предъявления учебных требований;

Методы контроля результатов познавательной деятельности учащихся:

- устный и письменный контроль;
- тестовый;

- практический;
- самоконтроль.

Основной **формой обучения** урока физической культуры является урок. Уроки проводятся в первую половину дня, 2 раза в неделю. На урок отводится 40 минут. Ведущей формой работы учителя с обучающимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода.

На уроке осуществляется рациональная смена видов деятельности, способствующая разрядке и снижению утомления..

Виды уроков: беседа, мультимедиа-урок, уроки смешанного типа, проблемный урок, урок-игра.

Технологии обучения:

- дифференцированное обучение;
- личностно-ориентированное обучение;
- компьютерные технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология опорных конспектов;
- технология формирующего оценивания;
- технология проблемного обучения;
- технология интегрированного обучения;

При реализации рабочей программы учитываются **особые образовательные потребности**, характерные для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе с РАС:

- а) выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- б) введение специальных учебных предметов и коррекционных курсов, способствующих формированию представлений о природных и социальных компонентах окружающего мира, целенаправленное формирование умений и навыков социально-бытовой ориентировки;
- в) опора на формирование и развитие познавательной деятельности и познавательных процессов, овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой;
- г) возможность обучения по программам профессиональной подготовки квалифицированных рабочих, служащих;
- д) психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и другими обучающимися;
- е) раскрытие интересов и способностей обучающихся в разных видах практической и творческой деятельности с учетом структуры нарушения, индивидуальных особенностей;
- ж) психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и организации;
- з) постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации.

ФАООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на ФАООП (вариант 2).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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

перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. При организации учебного процесса используются:

- Комбинированный урок - предполагает выполнение работ и заданий разного вида.
- Урок – игра - на основе игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки.
- Урок - соревнование - вырабатываются у учащихся умения и навыки в ранее изученных элементах.
- Контрольный урок – проверка изученных навыков в каждой четверти

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.

2 Учебно-тематическое планирование

Рабочая программа для обучающихся 8 класса рассчитана на 68 часов. Количество часов в неделю – 2.

№	Перечень разделов	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Легкая атлетика	26	14			12
2	Гимнастика	10		10		
3	Лыжная подготовка, финская ходьба.	21			21	
4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон)	11	2	6	1	2
	Итого	68	16	16	22	14

3 Содержание тем учебного предмета:

Легкая атлетика (26 часов)

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу.

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с ускорением и на время (40, 60 м.). Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия выс.60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.

Метание

Метание м/м в цель из положения лежа. Метание м/м на дальность с разбега. Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель

Спортивные игры (11 часов)

Волейбол

Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма.

Верхняя передача мяча. Учебная игра.

Гимнастика (10 часов)

Теоретические сведения Как правильно выполнять размыкания уступами. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три. Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны к ноге, поставленной на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения

Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков).

Простые и смешанные висы

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижение в висе, махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча над головой в колонне.

Танцевальные упражнения

Простейшие сочетания танцевальных шагов. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

Лазание и перелезание

Лазание по канату в два и три приема (на скорость). Вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат).

Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне. Простейшие комбинации упражнений на бревне.

Бег по коридору шир.10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера

Опорный прыжок Прыжок согнув ноги через козла в ширину. Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 (для мальчиков).

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение рас. до 7м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов.

Лыжная подготовка (21 час)

Теоретические сведения

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований.

Практическая часть

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м., 150-200 м. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

Минимальный уровень	Достаточный уровень
- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке обучающегося; - Представления о двигательных действиях, знание строевых команд; - Умение вести подсчёт при выполнении ОРУ; - Представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, силы, координации и выносливости; - Представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - Представления о способах организации и проведение подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства; - Представления о спортивных традициях своего народа и других народов; - Понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами техникой выполнения двигательных действий; - Представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	- Знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования обучающегося; - Знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении ОРУ; - Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки; - Знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - Знание форм, средств и методов физического совершенствования; - Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства; - Знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности обучающегося; - Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; - Знание правил, техники выполнения двигательных действий; - Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; - Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Ожидаемые результаты работы по формированию базовых учебных действий

В результате работы по программе у обучающихся сформируются:

личностные БУД:

развитие интеллектуальных и творческих способностей;

- воспитание бережного отношения к природе, формирование экологического сознания;
- признание высокой целостности жизни, здоровья своего и других людей;
- развитие мотивации к получению новых знаний, дальнейшему изучению естественных наук.
- ответственное отношение к учению, труду;
- целостное мировоззрение;
- осознанность и уважительное отношение;
- коммуникативная компетенция в общении с другими людьми;
- знание основ экологической культуры.

регулятивные БУД:

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;

обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

познавательные БУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать факты и явления;

- выявлять причины и следствия простых явлений;

- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая критерий для указанных логических операций;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;

- составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.)

- преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст);

- определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

коммуникативные БУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом);

- в дискуссии уметь выдвинуть аргументы и контраргументы;

- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;

- понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты (гипотезы, аксиомы, теории);

- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

**5. Календарно-тематическое планирование по физической культуре
на 2023 – 2024 учебный год**

№ уро ка	Дата			Раздел. Тема урока	Содержание урока			Формы контроля	Оборудование, электронные образовательн ые ресурсы
	план	факт	Дата (основа ние)		Теоретические сведения по разделу и/или уроку <i>Воспитательный аспект</i>	Практические работы	Коррекционна я работа		
I четверть 16ч									
				Легкая атлетика и спорт игры (Волейбо л)					
1				Техника безопасно сти на уроках легкой атлетики. ОРУ.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Строевая подготовка	Содержание комплекса утренней зарядки. Построения в шеренгу, колонну, перестроения, повороты направо, налево, кругом.	словесное опосредование двигательных действий;	Текущий	
2				Скоростн ой бег на короткие дистанци и	Польза от занятий физической культурой «Страна знаний»	Бег широким шагом на носках. Совершенствовани е техники бега на скорость.	формирование умения преодолевать трудности;	Текущий	
3				Ходьба в	Режим дня. Правильное	Ходьба с	коррекция	Текущий	

				медленно м темпе до 8 минут с выполнен ием движений рук на ,координа цию.	положение тела и рук при ходьбе. Техника финской ходьбы (с палками)	преодолением препятствий, с ускорением и замедлением. Обучение технике финской ходьбы.	развития восприятия, представлений, ощущений		
4				ОРУ. Ходьба «змейкой », ходьба с различны ми положени ями туловища (наклоны, присед)	Правильное положение тела и рук при ходьбе.	ОРУ. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища	коррекция развития восприятия, представлений, ощущений	Текущий	
5				Продолж ительная ходьба (20-30 мин.) в различно м темпе, с изменени ем ширины и	Правильное питание. Правильное положение тела и рук при ходьбе. Техника финской ходьбы (с палками) <i>«День солидарности в борьбе с терроризмом»</i>	Ходьба «змейкой». Ходьба в различном темпе по диагонали Ходьба с остановками для выполнения задания	словесное опосредование двигательных действий;	Текущий	

				частоты шага.					
6				Основы кроссового бега.	Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях	Отработка навыков медленного бега.	коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;	Текущий	
7				Кроссовый бег.	Основы обучения двигательным действиям во время бега. Интервал движения.	Кроссовый бег на 500-1000 м.	формирование умения преодолевать трудности;	Текущий	
8				Бег. Старты из различных положений (низкий, высокий)	Теоретические сведения, в каких случаях применяется низкий и высокий старты.	Бег. Старты из различных положений (низкий, высокий). 3-5 различными способами	коррекция развития восприятия, представлений, ощущений.	Текущий	
9				Бег. Медленный и с ускорением	Корректировка техники бега. «Движение первых»	Медленный бег 8 мин. с 2 ускорениями (60м) Упражнения в расслаблении мышц	формирование умения преодолевать трудности;	Текущий	
10				Бег с ускорением	Дыхательные упражнения и упражнения для	Подвижные игры с элементами	воспитание чувства	Текущий	палка гимнастическая

				ем и на время (30, 60 м.)	формирования правильной осанки.	общеразвивающих упражнений	товарищества;		я, скакалка, волейбольный, резиновые мячи
11				Эстафетный бег	О.Р.У. Правила передачи эстафетной палочки в эстафетах	Эстафетный бег – встречная эстафета с передачей палочки.	воспитание чувства товарищества	Текущий	Эстафетная палочка
12				Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий.	Бег с препятствиями как вид спорта. Разъяснение правил и техники преодоления препятствий.	Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий. (2 раза за урок)	развитие прыгучести, координации движений	Текущий	
13				Прыжки в длину с места. Подготовительный этап.	Совершенствование техники прыжка. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к прыжкам. <i>«Золотая осень родного края»</i>	Прыжки на одной, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки со скакалкой до 2 мин.	развитие прыгучести, координации движений	Текущий	скакалка детская
14				Техники прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега (разбег 4-5 шагов)	Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке	Прыжок в длину с разбега.	развитие прыгучести, координации движений	Текущий	малый теннисный мяч
15				ОРУ.	Правильное выполнение	Упражнения для	Развитие	Текущий	

				Мониторинг определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей на начало учебного года. Бег 30 м., 60 м.	упражнения «Низкий старт». Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека.	формирования правильной осанки, дыхания, укрепления суставов, стоп. Бег 30 м., 60 м.	прыгучести, координации движений		
16				ОРУ. Мониторинг определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей	Совершенствование техники прыжка с места. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к прыжкам.	Прыжок в длину с места. Совершенствование техники прыжка.	развитие прыгучести, координации движений	Текущий	

				стей на начало учебного года Прыжок в длину с места.					
2 четверть 16 ч									
				Гимнасти ка					
17				Техника безопасно сти на уроках гимнасти ки. Теоретич еские сведения.	Правила поведения при занятиях гимнастикой в спортивном зале. Правила личной гигиены на уроке. Значение утренней гимнастики.	ОРУ, челночный бег в различных вариантах.	внедрение физической культуры в образ жизни учащихся	Текущий	
18				Строевые упражнен ия Построен ия и перестрое ния. Кувьрки вперед и назад	Правила поведения в физкультурном зале. «Внимание дети»	Кувьрки вперед и назад Построения и перестроения в две и три шеренги. Размыкание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	умение выполнять движения по словесной инструкции	Текущий	Гимнастически е маты
19				ОР и корригир	Ориентировка на площадке.	Упражнения на осанку; дыхательные	умение выполнять	Текущий	

				ующие упражнения без предметов. Упражнения на осанку, дыхательные упражнения.	Правильная осанка, координация движений рук и ног. Повороты кругом без контроля зрения.	упражнения. Ходьба с остановками, смена направления движения	движения по словесной инструкции		
20				ОР и корректирующие упражнения без предметов.	Ориентировка на площадке. Правильная осанка. Значение правильной осанки для укрепления здоровья. <i>«Урок ко дню гражданской обороны»</i>	Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом, в приседании, ноги скрестно.	воспитание правильной осанки	Текущий	
21				ОР и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах.	ОРУ с предметами. Техника броска набивного мяча на дальность.	Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, малыми мячами, с набивными мячами.	воспитание правильной осанки	Текущий	малый теннисный мяч
22				Упражнения на гимнастической	Техника выполнения ОРУ для ног, рук, на гимнастической стенке	Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и	воспитание правильной осанки	Текущий	Гимнастическая стенка

				стенке.		держась за рейку одной рукой. Лазания различными способами.			
23				Упражнения на гимнастической стенке. Простые и смешанные висы и упоры	Техника выполнения ОРУ для ног, рук, на гимнастической стенке	Передвижение в висе на руках (вверх, вниз, вправо влево). Упражнения для укрепления мышц туловища, растяжка ног.	развитие точности движений	Текущий	Гимнастическая стенка
24				ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	Техника выполнения ОРУ с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами.	ОРУ с гимнастическими палками, со скакалками, набивными мячами.	коррекция развития внимания, умение выполнять движения по словесной инструкции	Текущий	гимнастические палки, скакалки, набивные мячи.
25				Акробатические упражнения. Кувырки, стойки, мост.	Значение физических упражнений в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении акробатических упражнений «Профориентационные игры»	Кувырки вперед, назад. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Связки из 5 элементов.	коррекция развития внимания, умение выполнять движения по словесной инструкции	Текущий	
26				Простые и	Правила безопасности при выполнении	Подтягивания на низкой перекладине из виса	формирование умения	Текущий	

				смешанные висы. Упражнения на перекладинах и брусьях	физических упражнений.	лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	преодолевать трудности		
27				Упражнения на гимнастической скамейке. Повороты в приседе, на носках. Равновесие.	Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Техника выполнения ОРУ для ног, рук, вдвоем - на гимнастической скамейке	Повтор ранее изученных упражнений. Соскок с гимнастической скамейки с сохранением равновесия при приземлении. Упражнения для укрепления мышц туловища, ног, рук.	развитие точности движений	Текущий	скамейка гимнастическая
28				Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Простейшие комбинации	Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Техника выполнения	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Простейшие комбинации упражнений на бревне.	развитие точности движений	Текущий	скамейка гимнастическая

				ии упражнений на бревне.					
29				Переноска груза и передача предметов.	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Переноска набивных мячей, гимнастических матов, гимнастических скамеек.	ОР и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов (вес до 4 кг.).	воспитание чувства товарищества	Текущий	скамейка гимнастическая Набивной мяч
30				Лазание по канату. в три приема, замком, без помощи ног, на скорость	Теоретические сведения: Развитие выносливости в ходьбе, беге, лазанию по канату различными способами.	Лазание по канату и горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	формирование умения преодолевать трудности	Текущий	канат для лазанья, скамейка гимнастическая
31				Упражнение на равновесие	Техника выполнения «Пропаганда правил дорожного движения»	Следить за правильным выполнением упражнения	развитие точности движений	Текущий	маты
32				Упражнение на равновесие и техника выполнения	Техника выполнения упражнения «мост».	Техника выполнения упражнения, по этапно, под наблюдением учителя	развитие точности движений	Текущий	маты

				ия «МОСТ»					
3 четверть 22ч									
				Лыжная подготовк а и спорт игры (Футбол)					
33				Лыжная подготовк а. Одноврем енный двухшажн ый ход. Финская ходьба	Технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Техника финской ходьбы. Подбор палок.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Финская ходьба.	коррекция развития внимания	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
34				Лыжная подготовк а. одноврем енный бесшажн ый ход. Финская ходьба	Теоретические сведения о применении лыж в быту.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	развитие точности движений	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
35				Лыжная подготовк а. Одноврем	Теоретические сведения о применении лыж в быту.	Одновременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.	развитие точности движений	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для

				енный двухшажн ый ход и одновременный бесшажн ый ход.	«Игровой урок я умею»	Совершенствование.			финской ходьбы
36				Лыжная подготовк а. Прохождение дистанции и 1,5 км. разными ходами. Финская ходьба.	Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.	Прохождение дистанции 1,5 км. разными ходами.	развитие точности движений	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
37				Лыжная подготовк а Финская ходьба	Правила соревнований.	Прохождение дистанции 1км.	формирование умения преодолевать трудности	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
38				Лыжная подготовк а Финская ходьба	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 600. Прохождение 2км.	формирование умения преодолевать трудности	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
39				Лыжная подготовк а Финская	Применение лыжных мазей.	Совершенствование двухшажного хода. Оценивание техники	воспитание самостоятельно сти принятия	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки,

				ходьба		торможения плугом.	решения		палки для финской ходьбы
40				Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	Демонстрация техники Одновременного одношажного хода	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Координация движений рук, ног и туловища в одновременном одношажном ходе	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
41				Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход. Финская ходьба	Оценка выполнения спусков и подъемов. <i>«Задания по трудовому воспитанию»</i>	Одновременный одношажный ход. 2 км.	формирование умения преодолевать трудности	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
42				Лыжная подготовка. Совершенствование торможения «плугом». Финская ходьба	О.Р.У. по лыжной подготовке. Демонстрация техники торможения «плугом»	Совершенствование торможения «плугом».	развитие точности движений	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
43				Лыжная подготовка. Подъем «полуелоч	Техника торможения «плугом». Демонстрация техники подъем «полуелочкой»	Подъем «полуелочкой». техники лыжных ходов при прохождении дистанции 2км.	коррекция развития внимания	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для

				кой» Финская ходьба					финской ходьбы
44				Лыжная подготовк а. Подъем «полуелоч кой», спуск- торможен ие «плугом».	Техника торможения «плугом», подъем «полуелочкой»,	Подъем «полуелочкой», спуск- торможение «плугом».	развитие точности движений	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
45				Лыжная подготовк а. Прохожде ние дистанци и 3км Финская ходьба	Повторение различных ходов.	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью по пересеченной местности.	формирование умения преодолевать трудности	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
46				Лыжная подготовк а. Обучение правильно му падению Финская ходьба	Применение лыжных мазей.	Обучение правильному падению.	коррекция развития внимания	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
47				Лыжная подготовк а.	Оценка выполнения спусков и подъемов. «Творчество народов	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	развитие координации движений	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки,

				Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. Финская ходьба	<i>севера»</i>				палки для финской ходьбы
48				Лыжная подготовка. Подъем «полулесенкой». Финская ходьба	Оценка выполнения спусков и подъемов.	Подъем «полулесенкой». Совершенствование торможения «плугом». Обучение правильному падению.	развитие координации движений	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
49				Лыжная подготовка Финская ходьба	Применение лыжных мазей.	Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м.	умение выполнять движения по словесной инструкции	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
50				Лыжная подготовка Финская ходьба	Техника торможения «плугом».	Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	формирование умения преодолевать трудности	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
51				Лыжная подготовка Финская ходьба	Правила проведения лыжных эстафет. <i>«Я – помощник в семье»</i>	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	формирование умения преодолевать трудности	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы

52				Лыжная подготовка. Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м. Финская ходьба	Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.	Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м.	формирование умения преодолевать трудности	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
53				Игры на лыжах. Финская ходьба	Эстафеты. Интервалы отдыха.	Контрольная гонка на дистанции 3 км.	воспитание чувства товарищества	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы
54				Лыжная подготовка. Прохождение и преодоление препятствий на лыжах. 2 км дистанция. Финская ходьба	Техника преодоления различных препятствий на лыжах.	Прохождение и преодоление препятствий на лыжах. 2 км дистанция.	формирование умения преодолевать трудности	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки, палки для финской ходьбы

4 четверть 14 часов									
				Легкая атлетика и спорт игры (Баскетбол)					
55				Легкая атлетика Техника безопасности на уроках.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Разучивание прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов.	развитие точности движений	Текущий	
56				Прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов.	Формировать элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.	Бег до 4мин.	развитие прыгучести, координации движений	Текущий	
57				Легкая атлетика. Бег. Старты из различных положений	Теоретические сведения, в каких случаях применяется низкий и высокий старты. <i>«Выбор профессий»</i>	Бег. Старты из различных положений (низкий, высокий). 3-5 раз различными способами	развитие координации движений	Текущий	
58				Легкая атлетика. Бег с ускорени	Отработка низкого и высокого стартов	Отработка низкого и высокого стартов	развитие координации движений		

				ем 60 м.					
59				Легкая атлетика Отработка навыков бега на скорость (60-100 м.).	Виды бега	Отработка навыков бега на скорость (60-100 м.).	Развитие скоростной выносливости	Текущий	
60				Легкая атлетика Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий.	Виды бега	Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий.	Развитие скоростной выносливости	Текущий	
61				Легкая атлетика Расчет и место отталкивания при прыжках в высоту с разбега.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Бег 4мин в медленном темпе. Совершенствование прыжков в высоту	воспитание самостоятельности принятия решения	Текущий	
62				Легкая атлетика Совершенствование прыжков в высоту	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки в высоту с разбега с толчком в обозначенное место.	развитие прыгучести, координации движений	Текущий	
63				Легкая	Техника при	Прыжки в высоту с	развитие	Текущий	

				атлетика Совершенство прыжков в высоту с разбега 4-5 шагов.	отталкивании. Полет-приземление. Движение рук. <i>«Война глазами детей»</i>	разбега с толчком в обозначенное место.	прыгучести, координации движений		
64				Легкая атлетика Во время бега прыжки вверх на баскетбол ьное кольцо.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенное место.	развитие прыгучести, координации движений		
65				Легкая атлетика Бег 4мин в медленно м темпе. Прыжки	Значение физических упражнений в жизни человека.	Бег 4мин в медленном темпе. Прыжок в глубину с высоты 50- 60см. в обозначенное место	развитие прыгучести, координации движений	Текущий	
66				Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	Техника при отталкивании. Полет-приземление.	Прыжки в длину с разбега	развитие прыгучести, координации движений	Текущий	
67				Легкая атлетика Многоско ки с	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенное место.	развитие прыгучести, координации движений	Текущий	

				разбега на результат.					
68				Легкая атлетика Отработка техники прыжков в длину и высоту.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук. <i>«Тематический урок – Вот и лето пришло!»</i>	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенное место.	развитие прыгучести, координации движений	Текущий	

6. Контрольно-измерительные материалы

Контроль – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и навыков обучающихся. При обучении адаптивной физической культуре используются следующие виды контроля:

1. Текущий контроль – это систематическая проверка усвоения знаний, умений и навыков на каждом уроке, это оценка результатов обучения на уроке. Этот контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам, средствам. Сюда относится: индивидуальный, устный опрос, практические работы, беседы, наблюдения.
2. Периодический контроль осуществляется после крупных разделов программы, периода обучения. В нем учитываются и данные текущего контроля.
3. Итоговый контроль проводится накануне перевода в следующий класс. Его задача – зафиксировать минимум подготовки, который обеспечивает дальнейшее обучение. Сюда относится тестовый контроль.

«5»	«4»	«3»	«2»
Оценка ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне	ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается	ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне	ставится в журнал, если обучающийся не справляется с большинством данных ему заданий, как метод воспитательного воздействия на ребенка.

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Методические пособия для учителя

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5-9 класс (1 вариант) – М: Просвещение, 2017.

Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015. – Сб.1. – 224с.

Дополнительная литература

Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 127 с.

Оборудование

1. Спортивный инвентарь и оборудование: канат для лазанья, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, обруч алюминиевый, мячи: малый теннисный мяч, баскетбольный, волейбольный, резиновые мячи.

Информационное обеспечение образовательного процесса

Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>