

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Муниципальное бюджетно общеобразовательное учреждение
Мартыновская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Столбова Ф.А.**

РАССМОТРЕНО
Руководителем
методического
объединения учителей
физической культуры

.Протокол № 1 от
25.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Куратором УВР



Иванова О.В.

25.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



Агафонова
Л.И.

Приказ № 95-Р
от «25» 08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) 5 класса на 2023-2024 учебный год**

С.Мартыново, -2023
Содержание

Паспорт рабочей программы.....	3 стр.
Пояснительная записка.....	4 -5стр.
Основные виды организации учебного процесса	6-9 стр.
Содержание программы	10-11 стр.
Планируемые результаты	12- 14стр.
Формирование базовых учебных действий.....	15-17 стр.
Критерии и нормы оценивания.....	18-20 стр.
Календарно-тематическое планирование	21-24 стр.
Учебно-методическое обеспечение	25 стр.
Лист корректировки календарно-тематического планирования.....	26 стр.

Паспорт рабочей программы

Тип программы: адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).(вариант 1)

Статус программы: рабочая программа учебного курса.

Назначение программы: для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг.

Категория обучающихся: учащиеся 5 класса \

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени:68 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 часа .

Форма контроля: мониторинг.

Пояснительная записка.

Рабочая программа предмета коррекционно-развивающей области «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ № 1026 от 24.11.2022

Программа по физической культуре для обучающихся V класса является логическим продолжением соответствующей учебной программы для I-IV классов. Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и оздоровительные задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта(легкой атлетикой; гимнастикой; лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучения;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально-приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения в процессе уроков и во внеурочной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

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.

Программа ориентирована на последовательное решение следующих задач:

дальнейшее укрепление здоровья, формирование навыков правильной осанки;

развитие и коррекцию двигательных умений и навыков;

дальнейшее развитие координации движения;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

воспитание культуры соблюдения гигиенических навыков; режима дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья;

воспитание волевых качеств, таких как настойчивость и умение преодолевать трудности.

Основные виды организации учебной деятельности:

Под методом ведения урока понимаются способы организации учащихся для выполнения упражнений. Основные методы, используемые на уроках:

1. Фронтальный;
2. Поточный;
3. Посменный;
4. Групповой;
5. Индивидуальный.

При **фронтальном методе** упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей

Данные методы включают в себя следующие:

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Этот метод используется в основном в циклических видах спорта (бег, ходьба, плавание), хотя не исключено применение его в упражнениях ациклического характера (гимнастика).

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания.

Интервальный метод внешне походит на повторный. Но если при повторном методе характер воздействия на организм определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают также интервалы отдыха.

Интервальный метод используется в настоящее время в большинстве физических упражнений.

Игровой метод. Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнования.

Соревновательный метод используется, либо в элементарных формах, либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер.

Круговой метод (тренировка) - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг.

Контроль является частью общей системы физического воспитания школьников. В его основе лежит контроль за местом занятий физической культурой, объемом и интенсивностью физических нагрузок в соответствии с физическим и функциональным состоянием школьников.

Предварительный контроль имеет целью определение исходного состояния объекта управления. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала. Такой контроль в форме учета реализуется задолго до начала изучения нового раздела программы, в начале учебного года, семестра. Контроль, нацеленный на выявление возможностей учащихся для усвоения того или иного раздела программы, реализуемый в виде предварительного учета.

Текущий контроль проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса

Оперативный, или периодический, контроль — проводится после изучения логически законченной части раздела программы или в конце определенного этапа годового цикла обучения. Этот вид контроля имеет целью проверку учебной деятельности учащихся и учителя по освоению большего объема программного материала.

Итоговый контроль проводится в конце определенного этапа, периода (четверть, семестр) учебного процесса. Цель итогового контроля — выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать системы знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Итоговый контроль на завершающих этапах отдельных периодов учебного года заключается в сопоставлении плановых и реально достигнутых показателей успешности усвоения учащимися программного материала на промежуточных отрезках годового учебного процесса

Содержание программы

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
1.	Легкая атлетика	22	<p>Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает: теоретические сведения, подготовку суставов и мышечно- сухожильного аппарата к предстоящим занятиям; ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.</p> <p>Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из 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 (повторение).</p>
2.	Гимнастика	10	<p>Теоритические сведения. Элементарные правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными</p>

положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

Упражнения в расслаблении мышц.

Акробатические упражнения (элементы, связки). Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине, перекувырки, группировка.

Лазание и перелезание . Подлезание под несколько препятствий

Волейбол: 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.

8 Баскетбол: Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Теоритические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 500 метров ; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до .

3. Спортивные
игры

4. Лыжи

28

Общее
количество

68

Планируемые результаты освоения учебного процесса.

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- Знания о физической культуре как части системы разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- демонстрация правильной осанки; знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в России и современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положение тела и его частей стоя, сидя, лежа, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи с традициями и обычаями народов;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Формирование базовых учебных действий

В качестве базовых учебных действий рассматриваются операционные, мотивационные, целевые и оценочные. В составе основных видов БУД выделяют четыре блока: личностный, коммуникативный, регулятивный, познавательный.

Личностные базовые учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;
- гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- уважительное и бережное отношение к людям труда и результатам их деятельности;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- активное включение в общепользную социальную деятельность;
- бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные базовые учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения:

- умение вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- умение слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение обращаться за помощью и принимать помощь;
- умение слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности, в быту;
- доброжелательное отношение, сопереживание, конструктивное взаимодействие с людьми;
- умение договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими;
- дифференцированное использование разных видов речевых высказываний (вопросы, ответы) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый - незнакомый и т.п.);

Регулятивные базовые учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения:

- умение адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

- умение принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления, произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану, работать в общем темпе;
- осознанное действие на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности;
- активное участие в деятельности, контроль и оценка своих действий и действий одноклассников;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные базовые учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях:

- умение делать простейшие умозаключения;
- дифференцированное восприятие окружающего мира, его временно-пространственной организации;
- использование логических действий (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- применение начальных сведений о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- использование в жизни и деятельности некоторых межпредметных знаний;

Уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется на момент завершения обучения.

Для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Критерии и нормы оценивания.

Оценка-5

- Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Учащийся выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.
- Учащийся соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.*
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста.
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками

самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики.

-Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, краевых соревнованиях.

Оценка -4

-Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

-Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

-Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

-*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья*, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

-Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста.

-Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики.

Оценка -3

-Учащийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

-Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

-Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

-*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья*, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

-Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или

морально-волевых качеств в течение полугодия.

-Учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка - 2

-Учащийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

-Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

-Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.

-Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств.

-Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Календарно –тематическое планирование

Тема	№ урока	Содержание тем	Кол час	Дата	Инвентарь и оборудование	Цели и задачи обучения	Кор-ка
Игры Лёгкая атлетика	1	Правила поведения. Упражнения с разнообразиями ходьбы и бега	1			1.Совершенствовать навыки техники бега на короткие дистанции; 2.Развивать координацию движений в пространстве, силу рук; 3.Воспитывать	
	2-3	Бег на скорость 60м. Упражнения с разнообразиями прыжков.	2		Флажки		
	4	Бег с препятствием. Прыжки в длину с разбега.	1		Сектор для прыжков, рулетка		
	5	Метание мяча на дальность . Челночный бег.	1		Кубики, мячи		
	6-7	Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.	2		Прыж. сектор		

	8	Метание мяча на высоту отскока. Правила поведения и игры в баскетбол.	1		Мячи	умение преодолевать трудности.	
	9-10	Толкание набивного мяча. Передвижение в стойке.	2		Мячи набивные		
	11	Метание мяча в цель. Ловля мяча двумя руками.	1		Мячи мал.и баскетбольные		
	12	Игры с ведением и передачей мяча.	1		Мячи баскетб.		

Гимнастика Спортивные игры Баскетбол	13	Правила безопасности Строевые и порядковые упражнения.	1			1.Способствовать формированию правильной осанки по средствам выполнения ОРУ; 2.Учить ведению мяча, ловле и передаче; 3.Воспитывать у детей правильное отношение к победам и поражениям.	
	14	Упражнения с гимнастической палкой и на осанку. Лазанье и перелезание.	1		г/стенка, палка		
	15	Упражнения с обручам и на равновесие.	1		Обручи, г/скамейка		
	16	Упражнения с малыми мячами и на гимнастической стенке.	1		г/стенка, мячи		
	17	Упражнения с набивными мячами и для развития точности движений.	1		Мячи набивн.		
	18	Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	1		Маты, г/козёл,		

					МОСТИК		
19	Переноска груза и передача предметов.	1			Мячи, маты		
20	Простые висы и упоры. Танцевальные упражнения.	1			г/стенка		

Лыжная подготовка	21	Правила поведения. Строевые и порядковые упражнения с лыжами.	1			1. Учить правильному передвижению на лыжах; 2. Развитие силы и выносливости; 3. Воспитывать умение уступать лыжню. 1. Учить нападающему удару сверху в прыжке; 2. Развивать глазомер, ловкость; 3. Воспитывать	
	22	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1		Лыжи, палки		
	23-28	Передвижение скользящим и ступающим шагом.	6		Лыжи, палки		
	29-34	спуски со склона в низкой и основной стойке.	6		Лыжи, палки		
	35-39	Передвижение на скорость на отрезках 40- 60 м.	5		Лыжи, палки		
	40-44	Передвижение в медленном темпе до 1 км.	4		Лыжи, палки		
	45-48	Передвижение в быстром темпе до 1 км.	4		Лыжи, палки		

						дружеские отношения	
49	Игры на лыжах. Контроль двигательных навыков и умений.	1		Лыжи, палки			
50	Правила поведения и игры в пионербол.	1		Мячи			
51-53	Нападающий удар. Ловля мяча над головой.	3		Мячи			
54-57	Броски мяча в движении. Розыгрыш мяча на три паса.	4		Мячи			

Лёгкая атлетика Спортивные игры (Пионербол)	58-60	Учебная игра в пионербол Сочетание разновидностей ходьбы.	3			1.Учить прыжкам в высоту, розыгрышу мяча на 3 паса; 2.Развивать координацию движений в пространстве, силу рук; 3.Воспитывать умение преодолевать трудности.	
	61-62	Упражнения с разновидностями прыжков. Учебная игра в пионербол.	2		Мячи волейб.		
	63	Медленный бег до 40 м. Прыжки в высоту.	1		Маты, планка		
	64	Шестиминутный бег. Толкание набивного мяча.	1		Мячи набивные		
	65	Челночный бег. Прыжки в длину с места.	1		Кубики, рулетка		
	66	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину с разбега.	1		Флажки, секундомер		
	67	Эстафетный бег 60м и по кругу. Метание мяча.	1		Мячи, палочки		
	68	Игры с метанием мяча. Медленный	1		Мячи малые		

Литература.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.
2. Андриященко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
13. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.

Лист корректировки календарно - тематического планирования

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов	За счет чего проведена корректировка
1	2	3	4	5

