**Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат №5»**

РАССМОТРЕНО: УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель МО Директор КГКОУ ШИ учителей-предметников

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.К. Бридня \_\_\_\_\_\_\_\_С.М. Налескина

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.А. Соколова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г.

**Программа по учебному предмету**

**«Физическая культура» составлена на основе примерной адаптированной основной образовательной программы,**

**согласованно с требованиями ФГОС**

**за курс 5 Б, 5 В класса**

Составитель программы:

учитель начальных классов

Кузнецова Ирина Валерьевна

Содержание программы:

1. Перечень нормативных документов
2. Пояснительная записка
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Содержание учебного предмета
5. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
6. Система оценки достижения планируемых результатов
7. Календарно-тематический план

2021г.

Уровень программы - адаптированный.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе проекта Федерального Государственного Образовательного стандарта для умственно отсталых детей, проекта примерной основной образовательной программы для умственно отсталых детей, и частично реализует авторскую программу под редакцией В.В.Воронковой.

**1. Перечень нормативных документов**

1. Проект федерального государственного образовательного стандарта для умственно отсталых детей.

2. Проект примерной адаптированной основной образовательной программа для умственно отсталых.

3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений V вида Подготовительный, 1-5классы: / Под ред. В. В. Воронковой. – М.: «Просвещение», 2013 г.

**2. Пояснительная записка**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждение VIII вида является составной частью всей системы работы с обучающимися с нарушением интеллекта.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие нарушение интеллекта; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: знания о физической культуре, физические упражнения, физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений, коррекционно-развивающие упражнения, физическое совершенствование.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет Физическая культура входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью. Программа предмета реализуется через урочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Часов в  неделю | I  четверть | II  четверть | I  полугодие | III  четверть | IV  четверть | II  полугодие | Год |
| Физическая культура | 2 | 18 | 14 | 32 | 20 | 14 | 34 | 68 |

**4. Содержание учебного предмета**

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока.

* Коррекционные игры имеют следующую направленность: развитие способности ориентирования в пространстве;
* развитие тактильно-кинестетической способности рук;
* формирование способности вести совместные действия с партнером;
* развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
* развитие мелкой моторики рук;
* активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы,
* выполнение физических упражнений,
* тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

**5. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Предметные результаты**

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

знать правила поведения на уроке физического культуры;

знать спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физического воспитания;

уметь произвольно преодолевать простые препятствия;

уметь ходить по гимнастической скамейке;

выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности;

выполнять прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге);

выполнять прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

метать малый мяч в вертикальную цель;

участвовать в подвижных играх;

знать и выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Достаточный уровень:

знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря;

знать и выполнять организующие команды и приёмы;

выполнять упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;

выполнять прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево);

уметь передавать набивной мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;

прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;

уметь ходить на носках с предметами на голове с заданной осанкой.

**Личностные результаты**

Уважительное отношение к иному мнению.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Принятие и освоение социальной роли обучающегося.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**6. Система оценки достижения планируемых результатов**

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного ***развития*** по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с УО за год по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

Оценка достижений ***предметных результатов*** по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи.

1 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.

2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.

3 – воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.

4 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.

5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся с УО по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5– полное освоение действия

0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи.

1 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.

2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.

3 – воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.

4 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.

5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки

учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся

с УО по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 -выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»,

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м (сек) | 5,8 | 6,2 | 6,5 | 5,7 | 6,1 | 6,4 |
| Челночный бег 3 по 10 м (сек) | 10,9 | 11,3 | 12,7 | 10,6 | 10,2 | 11,6 |
| Бег 60 м (сек) | 11.7 | 12,6 | 13,2 | 11,5 | 12,4 | 13,5 |
| Бег 300 м (мин., сек) | 1,26 | 1.35 | 1,40 | 1,22 | 1,32 | 1,47 |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 150 | 144 | 170 | 160 | 155 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз) | 80 | 71 | 60 | 70 | 61 | 50 |
| Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек | 22 | 18 | 16 | 24 | 21 | 17 |
| Наклон туловища вперед из положения сед (см) | 10 | 6 | 3 | 8 | 5 | 2 |

**7. Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | № по теме | Тема | Кол-во  часов | 5б | 5в | |
| 1 | | 1 | Ознакомление с правилами безопасности на уроках л/а.  Обучение упражнениям в ходьбе (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед). | 1 |  |  | |
| 2 | | 2 | Закрепление техники ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед).  Бег на скорость на дистанции 30-60 м. с высокого старта. | 1 |  |  | |
| 3 | | 3 | Совершенствование ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед).  Бег на скорость на дистанции 30-60 м. с высокого старта. | 1 |  |  | |
| 4 | | 4 | Обучение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.  Учет бега на скорость 60м. | 1 |  |  | |
| 5 | | 5 | Закрепление прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. | 1 |  |  | |
| 6 | | 6 | Обучение метанию малого мяча на дальность с трех шагов разбега (ширина коридора 10м.) | 1 |  |  | |
| 7 | | 7 | Обучение скоростному бегу на дистанции 30; 60м. с высокого старта.  Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. | 1 |  |  | |
| 8 | | 8 | Закрепление метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега (ширина коридора 10м.) | 1 |  |  | |
| 9 | | 9 | Закрепление скоростного бега на дистанции 30; 60м. с высокого старта.  Совершенствование метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега (ширина коридора 10м.) | 1 |  |  | |
| 10 | | 10 | Совершенствование скоростного бега на дистанции 30; 60м. с высокого старта.  Учет метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега (ширина коридора 10м.) | 1 |  |  | |
| 11 | | 11 | Обучение метанию теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.  Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. | 1 |  |  | |
| 12 | | 12 | Закрепление метания теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. | 1 |  |  | |
| 13 | | 13 | Совершенствование прыжков через скакалку на месте в различном темпе. | 1 |  |  | |
| 14 | | 14 | Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |  |  | |
| 16 | | 16 | Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».  Совершенствование метания теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.  Упражнения в ходьбе. | 1 |  |  | |
| 17 | | 17 | Обучение метанию мяча в движущуюся цель (мяч, обруч).  Закрепление толкания набивного мяча весом 1 кг. с места одной рукой.  Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |  |  | |
| 18 | | 18 | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. | 1 |  |  | |
| 19 | | 19 | Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах. | 1 |  |  | |
| 20 | | 20 | Совершенствование строевых упражнений.  Упражнения для развития мышц туловища. | 1 |  |  | |
| 21 | | 21 | Обучение упражнениям с гимнастическими палками. | 1 |  |  | |
| 22 | | 22 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. | 1 |  |  | |
| 23 | | 23 | Обучение упражнениям с большими обручами.  Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов. | 1 |  |  | |
| 25 | | 25 | Упражнения для развития мышц рук и ног. | 1 |  |  | |
| 26 | 26 | | Обучение упражнениям для развития пространственно-временной ориентации и точности движений. | 1 |  |  |
| 27 | 27 | | Комплекс упражнений с гимнастическими палками и флажками. | 1 |  |  |
| 28 | 28 | | Комплекс упражнений с обручами. | 1 |  |  |
| 29 | 29 | | Коррекционные упражнения для развития правильной осанки | 1 |  |  |
| 30 | 30 | | Упражнения на расслабление мышц. | 1 |  |  |
| 31 | 31 | | Обучение упражнениям для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |  |
| 32 | 32 | | Комплекс упражнений с большим и малым мячом. | 1 |  |  |
| 33 | 33 | | Комплекс упражнений со скакалками. | 1 |  |  |
| 34 | 34 | | Прыжки со скакалкой в равномерном темпе. | 1 |  |  |
| 35 | 35 | | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 36 | 36 | | Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре лежа на животе. | 1 |  |  |
| 37 | 37 | | Инструктаж ПТБ. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами. | 1 |  |  |
| 38 | 38 | | Передача мяча двумя руками сверху на месте; над собой. Прием мяча двумя снизу. | 1 |  |  |
| 39 | 39 | | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |
| 40 | 40 | | Прием мяча двумя руками снизу. Передачи мяча сверху у стены. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 41 | 41 | | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. | 1 |  |  |
| 42 | 42 | | Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. | 1 |  |  |
| 43 | 43 | | Подвижные упражнения с прыжками. Коррекционная игра «Волк во рву». | 1 |  |  |
| 44 | 44 | | Подвижные упражнения с прыжками. Коррекционная игра «Волк во рву». | 1 |  |  |
| 45 | 45 | | Работа с мячом в паре, Броски мяча об пол. Коррекционная игра «Перебежки в парах». | 1 |  |  |
| 46 | 46 | | Броски мяча об пол. Коррекционная игра «Перебежки в парах». | 1 |  |  |
| 47 | 47 | | Техника безопасности при работе со скалкой. Прыжки на скакалке. | 1 |  |  |
| 48 | 48 | | Прыжки на скакалке. | 1 |  |  |
| 49 | 49 | | Челночный бег (3х5). Бег на скорость 40м. | 1 |  |  |
| 50 | 50 | | Понятие эстафетный бег (встречная эстафета). | 1 |  |  |
| 51 | 51 | | Комплекс ОРУ без предметов.  Учет переноски груза и передачи предметов. | 1 |  |  |
| 52 | 52 | | Закрепление комплекса ОРУ без предметов. | 1 |  |  |
| 53 | 53 | | Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 54 | 54 | | Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 55 | 55 | | Техника безопасности. Отжимание в упоре лежа. | 1 |  |  |
| 56 | 56 | | Техника безопасности. Отжимание в упоре лежа. | 1 |  |  |
| 57 | 57 | | Прыжки с ноги на ногу; с продвижением вперед до 15м. | 1 |  |  |
| 58 | 58 | | Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Игра «Защита укрепления». | 1 |  |  |
| 59 | 59 | | Подвижные упражнения с прыжками. Коррекционная игра «Волк во рву». | 1 |  |  |
| 60 | 60 | | Подвижные упражнения с прыжками. Коррекционная игра «Волк во рву». | 1 |  |  |
| 61 | 61 | | Работа с мячом в паре, Броски мяча об пол. Коррекционная игра «Перебежки в парах». | 1 |  |  |
| 62 | 62 | | Чередование быстрой и медленной ходьбы. Коррекционная игра «Бабочки». | 1 |  |  |
| 63 | 63 | | Бег с преодолением простейших препятствий. | 1 |  |  |
| 64 | 64 | | Бег с преодолением препятствий. | 1 |  |  |
| 65 | 65 | | Бег с ускорением. | 1 |  |  |
| 66 | 66 | | Соревнования. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 | 67 | Эстафета | 1 |  |  |
| 68 | 68 | Коллективная игра. | 1 |  |  |