

Приложение

к АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с ФГОС

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Приморская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»**

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете
ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»
(протокол № 01 от «30» августа 2021 года)

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 12
по ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»
от «31» августа 2021года

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
5класс**

г. Приморск

2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
- 2.Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- 3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- 4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" от 28.01.2021 N 2;
- 5.Инструктивно – методические рекомендации комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 20.08.2021 г. № 19 – 19495/2021 «Об организации деятельности в 2021/2022 учебном году»;
- 6.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- 7.Устав, лицензия ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»;
- 8.Другие нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность образовательного учреждения.

Роль и место дисциплины

Рабочая программа предназначена для обучающихся 5 классов специальной (коррекционной) школы 8 вида и составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура» Материал программы состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений).

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание.

Раздел «Гимнастика» состоит из строевых упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, элементов акробатических упражнений, лазания, висов, равновесий, опорных прыжков.

Раздел «Лыжная подготовка» включает передвижение на лыжах различными ходами, подъемы, спуски.

Раздел «Спортивные и подвижные игры» включает пионербол, волейбол, баскетбол, подвижные игры.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются с классом, под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся. В целях контроля 2 раза в год проводятся проверочные испытания:

- подтягивание (сгибание-разгибание рук в упоре лежа)
- бег 30 метров
- бег 60 метров
- прыжок в длину с места
- гибкость позвоночника
- метание мяча на дальность
- прыжок в высоту

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физкультуре. В основе ее реализации лежит программный материал.

Адресат

Рабочая учебная программа предназначена для учащихся 5 класса общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные общеобразовательные программы.

Соответствие Государственному образовательному стандарту

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3ч в неделю.

Срок реализации настоящей программы 1 учебный год.

Основной целью преподавания физической культуры является: коррекция и компенсация нарушений физического развития, а также содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Программа формирует следующие задачи:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий.
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Виды и формы организации учебного процесса:

Базовыми подходами к преподаванию дисциплины являются системно- деятельностный, компетентностный, личностно-ориентированный.

Приоритетными формами организации деятельности обучающихся являются: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа, практическая деятельность учащихся.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Принципы обучения:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий

Технологии обучения: Педагогические технологии на основе личностно-ориентированного педагогического процесса: педагогика сотрудничества; гуманно – личностная; уровневая дифференциация; проблемное обучение; информационно-коммуникационные технологии; здоровье сберегающие технологии; коллективный способ обучения (работа в парах постоянного и сменного состава).

Виды и формы контроля: предварительный контроль, текущий контроль, периодический контроль, итоговый контроль, самоконтроль, профилактика спортивного травматизма на уроках физкультуры.

Основные направления коррекционной работы:

- развитие пространственной ориентации, воображения и слухового восприятия;
- совершенствование движений и сенсомоторного развития
- развитие основных мыслительных операций, анализа и синтеза;
- коррекция связной устной речи;
- развитие творческих, коммуникативных и организаторских способностей;
- обогащение пассивного активного словарного запаса;
- коррекция эмоционально - личностной сфер, навыков самоконтроля, личностных качеств.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Умственная отсталость - это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.).

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с легкой умственной отсталостью.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) позволяют выделить образовательные потребности, как **общие** для всех обучающихся с ОВЗ, так и **специфические**.

К *общим* потребностям относятся: время начала образования и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие *специфические* образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамикопсихических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- □□□□□□ специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корректировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

Примерный недельный учебный план общего образования
--

обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5 класс.		
Предметная область	Учебный предмет	Кол-во часов в год
		5кл.
Физическая культура	Физическая культура	3час.

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

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

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физкультуре.

<i>Учебный предмет</i>	<i>Минимальный уровень освоения</i>	<i>Достаточный уровень освоения</i>
	- представления о физической культуре, как	- практическое освоение элементов гимнастики, легкой

Физкультура	средстве укрепления здоровья - физического развития и физической подготовке человека. - выполнение комплекса утренней гимнастики под руководством учителя. - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение - выполнение несложных упражнений, по словесной инструкции при выполнении строевых команд. - представления о двигательных действиях, знание основных строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями. - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя. - знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях	атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики. - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развитие мышц туловища, участие в оздоровительных занятиях в режиме дня. - выполнение основ двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и другое. - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений. - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах. - оказание посильной помощи и поддержка сверстников в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях. - знание спортивных традиций своего народа и других народов. - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности. - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя. - знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни.
---------------------------	---	---

		- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
--	--	--

Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями Стандарта являются оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения АООП призвана решить следующие **задачи**:

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

Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся. При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие **принципы**:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- 2) объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;

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

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат **личностные и предметные** результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем условных единицах:

0 баллов — нет фиксируемой динамики;

1 балл — минимальная динамика;

2 балла — удовлетворительная динамика;

3 балла — значительная динамика.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося (дневник наблюдений), что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

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

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

Качество освоения программы	Уровень достижений	Отметка в балльной шкале
-----------------------------	--------------------	--------------------------

90-100 %	Высокий	«5»
65-89 %	Повышенный	«5»
50- 65 %	Средний	«4»
30-50 %	Минимальный	«3»

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 30% до 50% заданий;

«хорошо» — от 50% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Программа формирования базовых учебных действий (БУД)

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее — программа формирования БУД, Программа) реализуется в процессе всего школьного обучения и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП. Программа формирования БУД реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности.

Программа строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основная **цель** реализации программы формирования БУД состоит в формировании основ учебной деятельности, которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачами реализации программы являются:

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

Характеристика базовых учебных действий

Группа БУД	Учебные действия и умения
Личностные учебные действия: <i>готовность ребенка к принятию новой роли ученика</i>	- начальное осознание себя как ученика, одноклассника, друга; - формирование положительного отношения к окружающей действительности; - формирование самостоятельности в выполнении учебных заданий, поручений; - понимание личной ответственности за свои поступки; - формирование готовности к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.
Коммуникативные учебные действия: <i>способность вступать в коммуникацию</i>	- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; - доброжелательно относиться, сопереживать окружающим.
Регулятивные учебные действия: <i>успешность работы на любом уроке</i>	- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.); - принимать цели, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.
Познавательные учебные действия: <i>начальные логические операции</i>	- выделять некоторые существенные свойства хорошо знакомых предметов; - читать; писать; выполнять арифметические действия; - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; - работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание).

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия можно использовать, например, следующую систему оценки:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

- 1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;
- 2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
- 4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
- 5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Таблица оценки сформированности базовых учебных действий

Группа БУД	Перечень учебных действий	Оценка сформированности (в баллах)					
		0	1	2	3	4	5
Личностные учебные действия	осознанно выполнять обязанности ученика, члена школьного коллектива, пользоваться соответствующими правами						
	гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей						
	адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.						
	уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности						
	активно включаться в общепользную социальную деятельность						
	осознанно относиться к выбору профессии						
	бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны						
	понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе						
	соблюдать правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе						
	Максимум 45 баллов						
Коммуника- тивные	вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и						

учебные действия	др.)						
	слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию						
	дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый - незнакомый и т.п.)						
	использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач						
	использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные						
	Максимум 25 баллов						
Регулятивные учебные действия	принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления						
	осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач						
	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих						
	осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку,						

	корректировать в соответствии с ней свою деятельность						
	Максимум 20 баллов						
Познавательные	дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию						
	использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями						
	применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач						
	использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами						
	Максимум 20 баллов						

Формы организации образовательного процесса

Сегодня ученика средней школы необходимо вооружить универсальными учебными действиями, которыми он сможет воспользоваться при самостоятельном познании, при решении новых учебных задач.

Только разнообразие организационных форм обеспечит рост, познавательных мотивов, поможет ученику научиться взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

Основной формой организации образовательного процесса обучения физической культуре является урок. Основные типы уроков: урок изучения нового материала, урок закрепления знаний, умений и навыков, комбинированный урок, урок-беседа, урок — игра.

Технологии обучения:1. Традиционные технологии: объяснительно-иллюстративные.

2. Педагогические технологии на основе личностно-ориентированного педагогического процесса: педагогика сотрудничества; гуманно – личностная; уровневая дифференциация; проблемное обучение; информационно-коммуникационные технологии; здоровье сберегающие технологии; коллективный способ обучения (работа в парах постоянного и сменного состава).

Виды и формы контроля: обобщающая беседа по изученному материалу; индивидуальный устный опрос; фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода; выборочная проверка упражнения; взаимопроверка; контрольные и самостоятельные работы.

Формы работы: индивидуальная работа; групповая работа; парная работа; коллективная работа; фронтальная работа; дифференцированно - групповая работа;

Структура программы

№ п/п	Программный материал	Количество часов
		5класс
1.	Гимнастика	24
2.	Легкая атлетика	30
3.	Подвижные игры	30
4.	Лыжная подготовка	18
	Всего	102

Вид программного материала	5 КЛАСС
Основы знаний	Гимнастика в жизни человека. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Гимнастика	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом. Понятие интервал. Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя.
Строевые	
упражнения.	Повороты кругом, приседание, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, передвижение по наклонной плоскости.
Упражнения на	
осанку	Упражнения с удержанием груза на голове, повороты кругом, приседания, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Передвижение по наклонной плоскости
Упражнения на	
дыхание	Полное, углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы с ходьбой с расслабленным туловищем.
Упражнения в	
расслаблении мышц	Расслабление мышц после силовых упражнений
Основные положения	
движения головы,	
конечностей	
туловища	Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведения ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног, поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. Пружинистые приседания на одной ноге. Круговые движения туловища.
Корригирующие	<i>С гимнастическими палками.</i>

упражнения и общеразвивающие с предметами на снарядах. Акробатические упражнения Простые и смешанные висы и упоры Переноска груза и передача предметов. Опорный прыжок Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.	<i>С большими обручами..</i> <i>Со скакалками</i> <i>С малыми мячами.</i> <i>С набивными мячами.</i> <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Кувырок вперед и назад из положения упор присев, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы. Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Передача набивного мяча весом до 2 килограмм в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей. Переноска гимнастической скамейки. Лазанье по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазанье по канату в три приема. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на одной ноге на полу без поддержки. Набивные мячи(бросание и ловля). Опустится на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Равновесие на одной ноге «ласточка». Расхождение вдвоем при встрече поворотом. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождения расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Прыжки назад, влево, вправо
--	--

	в обозначенное место 5-6 метров.
Ходьба Бег, прыжки, метание	Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речевкой. Ходьба приставными шагами левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость 60 метров. Бег с преодолением препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания до 1 метра. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Толкание набивного мяча весом до 1 килограмма с места одной рукой
Лыжи, коньки	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах на плече, поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуск со склонов в низкой, основной стойке. Подъем по склону «лесенкой», передвижение на лыжах в медленном темпе до 1 километра. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 60 метров. Игра «Быстрый лыжник». Занятие на коньках как средство закаливание организма. Правила поведения учащихся на занятиях. Повороты на месте, кругом, направо, налево. Поочередное отталкивание и скольжение на двух и одном коньке. Бег на коньках до 100 метров на время.
Спортивные и подвижные игры	Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача, розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения	Баскетбол. Правила игры в баскетбол, Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу. Основная стойка, передвижение 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. Техника и тактика игры в бадминтон. «Вызов». «Пустое место». «Прыжки по полоскам». Эстафеты. «Удочка». «Веревочка под ногами». «Прыжок за прыжком». «Прыгуны и пятнашки». «Снайперы». «Лапта». «Выбери место». «Точно в цель». «Мяч соседу». «Не дай мяч водящему». «Сохрани позу». «Охотники и утки». «Не дай мяч водящему».
--	--

Годовой план-график прохождения учебного материала 5 класс

	Гимнастика 24час	Легкая атлетика 30час	Лыжи (коньки) 18час	Подвижные и спортивные игры 30час
1. 1четверть – 24 час	3	15		6
2. 2четверть – 21час	21			
3. 3четверть – 33час			18	15
4. 4четверть – 24час		15		9
Всего – 102час.				

Календарно-тематическое планирование

1четверть – 27час.

	Тема урока	Дата
1.	Основы знаний. Строевые упражнения.	
2.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	

3.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
4.	Сочетание разновидностей ходьбы. Ходьба с речевкой.	
5.	Ходьба с остановками для выполнения заданий.	
6.	Ходьба скрестным шагом.	
7.	Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.	
8.	Медленный бег в равномерном темпе.	
9.	Бег с преодолением малых препятствий.	
10. -11.	Бег на скорость 60 метров с высокого старта.	
12.	Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги.	
13-14.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
15.	Метание мяча в вертикальную цель.	
16-17.	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега.	
18.	Толкание набивного мяча весом 1 килограмм с места.	
19.	Разучивание игры «Пустое место».	
20.	Разучивание игры «Бег за флажками».	
21.	Разучивание игры «Веревочка под ногами».	
22.	Разучивание игры «Точно в цель».	
23.	Бочче. Правила игры. Техника безопасности.	
24.	Понятие о технике и тактике игры.	
25.	Техника выполнения броска.	
26.	Основные положения туловища	
27.	Техника выполнения броска.	

2четверть – 21час.

№	Тема урока	Дата
1.	Строевые упражнения. Упражнения на осанку.	
2.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Понятие «интервал».	
3.	Ходьба в обход с поворотами на углах. Основные положения движения головы, конечностей, туловища	
4.	Упражнения с гимнастическими палками.	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену.	
6.	Лазанье по наклонной скамейке.	

7.	Упражнения с большими обручами. Вис на канате.	
8.	Упражнения на гимнастической скамейке.	
9.	Упражнения на гимнастической стенке.	
10.	Простые и смешанные висы и упоры.	
11.	Стойка на лопатках. Равновесие.	
12-13.	Кувырок вперед и назад из положения упор присев.	
14.	Повороты на бревне направо, налево.	
15.	Ходьба приставными шагами по бревну.	
16.	Переноска груза и передача предметов.	
17.	«Мост» из положения, лежа на спине.	
18-19.	Лазанье по канату произвольным способом.	
20.	Прыжок в упор присев на козла в ширину и соскок прогнувшись.	
21.	Прыжок ноги врозь.	

Зчетверть – 30час.

	Тема урока	Дата
1.	Лыжная подготовка. Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами на плече.	
2.	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	
3.	Передвижение ступающим шагом по лыжне.	
4.	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	
5.	Спуск со склонов в низкой стойке.	
6.	Спуск со склонов в основной стойке.	
7.-8	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	
9	Передвижение на скорость на отрезке 40-60 метров.	
10-11.	Передвижение на лыжах в медленном темпе 1 километр.	
12.	Коньки. Правила поведения на занятиях. Правила ухода за коньками.	
13.	Повороты на месте, направо, налево, кругом.	
14.	Поочередное отталкивание и скольжение на двух и одном коньке.	
15-16.	Скольжение на коньках с разведением и сведением ног.	
17.	Бег на коньках до 100 метров на время.	
18.	Торможение плугом на коньках.	
19.	Разучивание игры «Быстрый лыжник»	

20.	Разучивание игры «Кто быстрее».	
21.	Разучивание игры «Кто дальше».	
22.	Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	
23.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой.	
24.	Подача двумя руками снизу, боковая подача.	
25.	Розыгрыш мяча на три паса.	
26.	Учебная игра в пионербол.	
27.	Баскетбол. Правила игры. Основная стойка.	
28.	Передвижения с мячом и без мяча вправо, влево, вперед, назад.	
29.	Ведение мяча на месте и в движении.	
30.	Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	

4четверть - 24час.

№	Тема урока	Дата
1.	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	
2.	Ходьба приставным шагом левым и правым боком.	
3.	Бег широким шагом на носках.	
4.	Бег с преодолением препятствий в среднем темпе.	
5.	Бег на скорость 60 метров с низкого старта.	
6-7.	Эстафетный бег по кругу.	
8.	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	
9.	Прыжки через скакалку, двигаясь вперед произвольно.	
10-11.	Прыжки в высоту с укороченного разбега.	
12.	Толкание набивного мяча весом 1килограмм.	
13.	Прыжок в длину с разбега.	
14-15.	Метание мяча на дальность.	
16.	Разучивание подвижных игр с бегом на скорость.	
17.	Разучивание подвижных игр с метанием мяча.	
18.	Разучивание подвижных игр с толканием мяча.	
19.	Разучивание подвижных игр с элементами лазанья и перелезания.	
20.	Техника безопасности при катании на роликовых коньках. Техника передвижения на роликовых коньках.	
21.	Сочетание поочередного отталкивания одной и другой ногой с прокатыванием на двух коньках	

22.	Поворот на роликовых коньках.	
23-24.	Катание на роликовых коньках.	

**Оценочные средства (оценочные материалы)
и методические материалы рабочей программы по физической культуре , 5 класс.**

Класс/программа	Перечень используемых оценочных средств (оценочных материалов) КИМы	Перечень используемых методических материалов
Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2сб под ред.В. В.Воронковой – М.:Гуманит. изд. Центр Владос, 2020. – Сб.1.	infourok.ru КИМы по физкультуре. 1-9классы для детей с ОВЗ. multiurok.ru Контрольно-измерительные материалы по физической культуре в коррекционной школе.	Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец.(коррекц.) образовательных учреждений VIII вида В.М.Мозговой. – М.: Просвещение, 2009. Видякин М.В. Спортивные праздники и мероприятия в школе. – Волгоград, 2007. Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Глобус», 2010. В.В.Кузин. Физическая культура 1класс: Учебник. – «Фрахт», «КУбКа», 1996. В.В.Кузин. Физическая культура 2класс: Учебник. – «Фрахт», «КУбКа», 1997. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: Учитель,2010 Фролов В.И. Физкультурные занятия на свежем воздухе. – М.: « Просвещение», 1997.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575876

Владелец Хлопцева Наталья Ивановна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022