

**Физкультура (3 часа в неделю, 102 часа в год)  
Пояснительная записка**

**Статус документа**

Адаптированная основная образовательная рабочая программа общего образования по физкультуре для детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития, на основе примерной государственной Программы специальный (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (под редакцией В.В. Воронковой), и в соответствии с приказом Минобразования Р.Ф. От 10.04.2002 г., №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений, воспитанников с отклонениями в развитии».

**Структура документа**

Рабочая программа включает разделы: пояснительная записка, планируемые личностные результаты, планируемые предметные результаты, планируемые базовые учебные действия, краткий учебный курс, календарно-тематическое планирование учебного курса, формы текущего контроля и промежуточной аттестации, контрольно-измерительные материалы, систему оценки предметных результатов, сформированности базовых учебных действий, учебно-методический комплекс.

**Общая характеристика предмета.**

Учебный предмет физкультура включен в федеральный компонент образовательной области «Физическая культура» учебного плана для учащихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития. Учащиеся овладевают предметом 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Программа направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и оздоровительных задач.

**Цель:** укрепление здоровья и закаливания, формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков.

**Характеристика учащихся**

№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	Нарушения О.Д.А.	Другие нарушения
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

#### **Задачи предмета:**

- 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;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Требования к контролю и оценке знаний определены двумя уровнями - в зависимости от индивидуальных особенностей, психофизических возможностей учащихся. Достаточный уровень предполагает овладением программным материалом по указанному перечню требований, минимальный уровень — предусматривает уменьшенный объем обязательных умений.

#### **Личностные результаты**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 7) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Предметные результаты**

- уметь построиться в одну шеренгу, колонну;
- уметь принимать основную стойку;
- уметь перестраиваться из одной шеренги в круг;

- уметь равняться в затылок;
- уметь ходить по кругу на носках, на пятках;
- уметь выполнять бег в медленном и быстрых темпах, с изменением направления, на определенную дистанцию, бег на ускорение, бег на 30-60м.
- уметь выполнять прыжки на одной ноге на месте, с передвижение вперед.
- уметь прыгать в длину с места и с разбега;
- уметь перепрыгивать через препятствия;
- уметь выполнять броски большого и малого мячей;
- уметь выполнять старт с опорой на одну руку;
- уметь выполнять низкий и высокий старт;
- уметь выполнять строевые упражнения;
- уметь выполнять акробатические упражнения;
- уметь выполнять упражнения для равновесия;
- уметь выполнять опорные прыжки;
- уметь выполнять упражнения висов и упоров.

#### Базовые учебные действия

Группы БУД	Перечень учебных действий
Личностные учебные действия	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений; Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; Готовность к безопасному и бережному поведению в обществе.
Коммуникативные учебные действия	Вступать в контакт и работать в коллективе; Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; Обращаться за помощью и принимать помощь; Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.
Регулятивные учебные действия	Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.
Познавательные учебные действия	Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).

#### Краткий учебный курс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Содержание краткого учебного курса
1.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	На каждом уроке	Учить выполнять простые комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений. Совершенствование двигательных умений и навыков. Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами и без предметов: для мышц шеи, для укрепления мышц спины и живота, для развития мышц рук и плечевого пояса, для кистей рук и пальцев, для мышц ног, упражнения на дыхание, для укрепления голеностопных суставов, для укрепления туловища, для формирования правильной осанки.
2.	Гимнастика	20	Построиться в одну шеренгу, колонну; Принимать основную стойку; Перестраиваться из одной шеренги в круг; Равняться в затылок.
3.	Легкая атлетика	74	Ходить по кругу. Ходить на носках, на пятках. Бег в медленном и быстрых темпах. Выполнять прыжки на одной ноге на месте, с передвижением вперед. Прыгать в длину с места.. Перепрыгивать через препятствия. Выполнять броски большого и малого мячей. Выполнять старт с опорой на одну руку. Выполнять низкий старт. Выполнять бег на 60 м. Выполнять бег с изменением направления. Выполнять бег на скорость на определенную дистанцию, бег на ускорение.
4.	Спортивные игры	8	Подвижные и спортивные игры, направленные как на развитие физических качеств детей, также на развитие внимания, памяти, инициативы, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата	Форма учебных занятий	Виды учебной деятельности	Предметные результаты	БУД	Средства обучения
<b>I четверть (24 часа)</b>								
1.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	На каждом уроке		Комбинированный урок.	Выполнять.	Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корректирующих, и дыхательных упражнений. Совершенствовать	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями. Вступать в контакт и работать в коллективе	Гимнастические коврики.

						двигательные умения и навыки.	(учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устный инструктаж).	
2.	Построение в одну шеренгу по инструкции.	2		Комбинированный урок.	Построиться.	Построиться в одну шеренгу, колонну; Принимать основную стойку;	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями.	Сигнальные конусы. Свисток.
3.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	2		Комбинированный урок.	Построиться.	Перестраиваться из одной шеренги в круг; Равняться в затылок.	Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устный инструктаж).	Сигнальные конусы. Свисток.
4.	Ходьба обычная по кругу.	2		Комбинированный урок.	Ходить.	Ходить по кругу.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;	Сигнальные конусы.
5.	Ходьба на носках.	2		Комбинированный урок.	Ходить.	Ходить на носках, на пятках.	Вступать в контакт и работать в коллективе произвольно включаться в деятельность;	Сигнальные конусы.
6.	Ходьба на пятках.	2		Комбинированный урок.	Ходить.	Бег в медленном и быстрых темпах.	Следовать	Сигнальные конусы.
7.	Бег в медленном темпе по кругу.	2		Комбинированный урок.	Бегать.	Выполнять прыжки на		Сигнальные конусы.

8.	Бег в быстром темпе на 20 м.	2		Комбинированный урок.	Бегать.	одной ногой на месте, с передвижением вперед.  Прыгать в длину с места.  Перепрыгивать через препятствия.	предложенному плану и работать в общем темпе; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Секундомер. Сигнальные конусы.
9.	Прыжки на одной ноге на месте.	1		Комбинированный урок.	Прыгать.			Свисток.
10.	Прыжки на одной ноге с передвижением вперед.	1		Комбинированный урок.	Прыгать.			Сигнальные конусы.
11.	Прыжки в длину с места толчком двух ног.	2		Комбинированный урок.	Прыгать.			Рулетка.
12.	Перепрыгивание через шнур.	2		Комбинированный урок.	Перепрыгивать.			Шнур.
13.	Броски большого мяча из-за головы стоя.	2		Комбинированный урок.	Бросать мяч.	Выполнять броски большого и малого мячей.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; Вступать в контакт и работать в коллективе произвольно включаться в деятельность; Следовать предложенному плану и работать в общем темпе; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Большой мяч.
14.	Метание малого мяча в стену.	2		Комбинированный урок.	Метать мяч.			Малый мяч.
<b>II четверть (24 часов)</b>								
1.	Правила техники безопасности при занятиях <u>легкой атлетикой</u> . Высокий старт..	2		Комбинированный урок.	Слушать, запоминать. Бегать.	Знать правила ТБ при занятиях легкой атлетикой.  Выполнять старт с опорой на одну руку.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями. Вступать в контакт и	Свисток.
.2.	Старт с опорой на	2		Комбинированный урок.	Бегать.			Сигнальные конусы.

	одну руку.			нный урок.			работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устный инструктаж).	Свисток.
3.	Низкий старт. Бег 30 метров.	2		Комбинированный урок.	Бегать.	Выполнять низкий старт.		Сигнальные конусы. Свисток. Секундомер.
4.	Бег 60 метров на результат.	2		Комбинированный урок.	Бегать.	Выполнять бег на 60 м.		Сигнальные конусы. Свисток. Секундомер.
5.	Прыжок в длину с места на результат.	2		Комбинированный урок.	Прыгать	Выполнять прыжки в длину с места, с разбега.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; Вступать в контакт и работать в коллективе произвольно включаться в деятельность; Следовать предложенному плану и работать в общем темпе; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Сигнальные конусы. Свисток. Рулетка.
6.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	2		Комбинированный урок.	Прыгать			Сигнальные конусы. Свисток. Рулетка.
7.	Бег с изменением направления и скорости.	2		Комбинированный урок.	Бегать.	Выполнять бег с изменением направления.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); Адекватно соблюдать	Сигнальные конусы. Свисток.
8.	Скоростной бег до 70 метров.	2		Комбинированный урок.	Бегать.	Выполнять бег на скорость на определенную дистанцию, бег на ускорение.		Сигнальные конусы. Свисток. Секундомер.
9.	Бег 30 метров на результат.	2		Комбинированный урок.	Бегать.			Сигнальные конусы. Свисток. Секундомер.
10.	Бег с ускорением до	2		Комбинированный урок.	Бегать.			Сигнальные конусы.

	80 метров.			нный урок.			ритуалы школьного поведения; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устный инструктаж).	Свисток. Секундомер.
11.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	2		Комбинированный урок.	Прыгать.	Выполнять прыжки в длину с места, с разбега.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; Вступать в контакт и работать в коллективе произвольно включаться в деятельность; Следовать предложенному плану и работать в общем темпе; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Сигнальные конусы. Рулетка.
12.	Прыгать в длину с места	2		Комбинированный урок.	Прыгать			Сигнальные конусы. Рулетка.

### III четверть (30 часов)

1.	ТБ на уроках гимнастики. Герои гимнастики.	2		Комбинированный урок.	Слушать и запоминать.	Познакомиться с правилами техники безопасности.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; Работать с несложной по содержанию и структуре	Наглядное пособие (фото, видео).
2.	Строевые упражнения. Силовая подготовка.	2		Комбинированный урок.	Строиться. Выполнять силовые упражнения.	Выполнять строевые упражнения.		Сигнальные конусы. Свисток.
3.	Силовая подготовка. Вис на согнутых руках (на результат).	2		Комбинированный урок.	Выполнять силовые упражнения. Висеть.	Выполнять вис на согнутых руках. Выполнение опорных прыжков.		Перекладина.
4.	Разучивание опорных прыжков и акробатических	2		Комбинированный урок.	Прыгать. Кувыркаться.	Выполнять акробатические упражнения.		Гимнастические коврики.



	упражнений (кувырки).						информацией (устный инструктаж).	
5.	Разучивание акробатической комбинации. Совершенствование – опорных прыжков.	2		Комбинированный урок.	Прыгать.			Гимнастические коврики. Сигнальные конусы.
6.	Упражнения в равновесии.	2		Комбинированный урок.	Выполнять упражнения в равно	Выполнять упражнения в равновесия. Выполнять опорные прыжки.  Выполнять упражнения на равновесия.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; Вступать в контакт и работать в коллективе произвольно включаться в деятельность; Следовать предложенному плану и работать в общем темпе; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Гимнастическая скамейка.
7.	ОРУ. Опорные прыжки и акробатические комбинации.	1		Комбинированный урок.	Прыгать.			Сигнальные конусы. Свисток.
8.	ОРУ. Опорные прыжки.	1		Комбинированный урок.	Прыгать.	Выполнять акробатические упражнения.		Сигнальные конусы. Свисток.
9.	Опорные прыжки (на результат). Совершенствование упражнений в равновесии.	2		Комбинированный урок.	Прыгать. Упражнения в равновесии.			Сигнальные конусы. Свисток. Гимнастическая скамейка.
10.	Совершенствование акробатической комбинации. Пресс.	1		Комбинированный урок.	Качать пресс.			Гимнастические коврики.
11.	ОРУ. Упражнения в равновесии.	1		Комбинированный урок.	Комплекс упражнений.			Гимнастическая скамейка.
12.	Отжимание. Разучивание висов и упоров.	2		Комбинированный урок.	Отжиматься. Упражнения висов и упоров.	Выполнять отжимания.  Выполнять упражнения в висов и упоров.		Перекладина.
13.	Совершенствование висов и упоров.	2		Комбинированный урок.	Висеть. Упирается.			Перекладина.
14.	Совершенствование упражнений на	2		Комбинированный урок.	Упражнения на перекладине.	Выполнять		Перекладина.

	перекладине.					гимнастические упражнения.	в деятельность;	
15.	Совершенствование гимнастических упражнений.	2		Комбинированный урок.	Гимнастические упражнения.	Выполнять метание малого мяча.	Следовать предложенному плану и работать в общем темпе; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Сигнальные конусы. Гимнастические коврики, палки.
16.	Метание набивного мяча	2	Комбинированный урок.	Метать мяч.	Набивной мяч.			
17.	Совершенствование гимнастических упражнений	2	Комбинированный урок.	Гимнастические упражнения.	Сигнальные конусы. Гимнастические коврики, палки.			
<b>IV четверть (24 часа)</b>								
1.	История развития Олимпийских игр.	2		Комбинированный урок.	Слушать и запоминать.	Познакомиться с историей олимпийских игр.  Выполнять правила спортивной игры (подача, броски, удары).	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устный инструктаж).	Наглядный материал (картинки, видео).
2.	«Русская лапта». Элементы спортивной игры.	2		Комбинированный урок.	Запоминать правила игры.			Бита, бейсбольный мяч.
3.	Подача, броски, удары.	2		Комбинированный урок.	Подавать, бросать, ударять.			Бита, бейсбольный мяч.
4.	Штрафные броски (на результат).	2		Комбинированный урок.	Бросать.			Бита, бейсбольный мяч.
5.	Элементы спортивных игр. Упражнения на ловкость.	2		Комбинированный урок.	Выполнять упражнения.			Бита, бейсбольный мяч.
6.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	2		Комбинированный урок.	Выполнять упражнения.	Познакомиться с правилами техники безопасности.  Выполнять бег — челночный, на короткие дистанции (30, 60м.)	Сигнальные конусы, свисток.	
7.	Челночный бег 3* 10м	2		Комбинированный урок.	Бегать.		Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений,	Рулетка, свисток.
8.	Совершенствование	2		Комбинированный урок.	Выполнять		Сигнальные конусы,	

	легкоатлетических упражнений.			нный урок.	упражнения.		договоренностей; Вступать в контакт и работать в коллективе произвольно включаться в деятельность; Следовать предложенному плану и работать в общем темпе; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	свисток.
9.	Бег на короткие дистанции (30м, 60м). Совершенствование старта и финиширования в беге.	2		Комбинированный урок.	Бегать.	Выполнять легкоатлетические упражнения.  Выполнять прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега.		Рулетка, свисток.
10.	Прыжковые упражнения. «Кто дальше прыгнет?».	2		Комбинированный урок.	Прыгать.			Свисток, рулетка.
11.	Легкоатлетические упражнения.	2		Комбинированный урок.	Выполнять упражнения.			Сигнальные конусы, свисток.
12.	Прыжок в длину с разбега.	2		Комбинированный урок.	Прыгать в длину.			Рулетка.

**Оценка предметных результатов по итогам выполнения практических действий по \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_класс 201\_\_\_\_-201\_\_\_\_уч. год

- 1- «выполняет действие самостоятельно»;
- 2- «выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной)»;
- 3- «выполняет действие по образцу»;
- 4- «выполняет действие с частичной физической помощью»;
- 5- «выполняет действие со значительной физической помощью»;
- 6- «действие не выполняет»;
- 7- «узнает объект»;



2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			

Оценка сформированности БУД

\_\_\_\_\_ класс 201\_\_\_\_-201\_\_\_\_ уч.год

*Не сформировано - н/сф*

*Частично сформировано - ч/сф*

*Сформировано- сф*

*Неактуально - н/а*

№ п/п	Имя, фамилия ученика	Умение выполнять задание									Умение самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действий		
		в течение определенного периода времени			от начала до конца			с заданными качественными параметрами					
		начало года	середин а года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года			

1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													

**Формы текущего контроля  
Показатели физической подготовленности учащихся**

<b>№</b>	<b>Список</b>	<b>Меди-</b>	<b>В начале учебного года (сентябрь)</b>	<b>В конце учебного года (май)</b>
----------	---------------	--------------	--	------------------------------------

п.п.	учащихся	цин-ская группа	Бег на 30 м (с)	Бег на 60 или 100 м (с)	Бега на 300 или 500, или 1000 м (с)	Прыжок в длину с места (м)	Бросок набивного мяча (см)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Оценка подготовл. (уровень: низк., сред., высокий)	Бег на 30 м (с)	Бег на 60 или 100 м (с)	Бега на 300 или 500, или 1000 м (с)	Прыжок в длину с места (м)	Бросок набивного мяча (см)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Оценка подготовл. (уровень: низк., сред., высокий)
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																

**Контрольно-измерительные материалы**

### Физическая культура

№ п.п	Виды упражнений	Мальчики	Девушки
1.	Бег в медленном темпе.	150 м.	100 м.
2.	Бег в быстром темпе на 60 м.	9.2-10.4 сек.	10.6-14.0 сек.
3.	Прыжки в длину с места.	100-150 см.	100-125
4.	Метание малого мяча на дальность.	25-30 м.	14-20 м.
5.	Броски большого мяча из за головы.	14-16 м.	8-10 м.
6.	Подтягивание в висе.	6-10 раз	
7.	Поднимание туловища из положение лежа (девушки).		10-15 раз за 30 сек.
8.	Отжимание от пола.	10-20 раз.	8-15 раз от скамейки

### Учебно–методический комплекс

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы» / Под ред. Воронковой В.В.- М.: Владос, 2000.
2. Брунов Б.П. Воспитание детей с проблемами в интеллектуальном развитии. Красноярск: КГПУ, 2006
3. Дмитриев А.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании учащихся вспомогательных школ //Дефектология. 1989. № 5
4. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательных школ. М.: Просвещение, 1987
5. Мозговой В. М. Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания. — М.: Олма-Пресс, 2001
6. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе. — М.: Просвещение, 1997