

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
"Специальная (коррекционная) школа-интернат № 6 " г. Печоры

Рекомендована
методическим объединением
учителей общеобразовательных курсов,
протокол от 28 августа 2020 года № 1

Утверждено
приказом ГОУ РК
«СКШИ № 6» г. Печоры
от 28.08.2020 г. № 71-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
для учащихся 5-9 классов

Основное общее образование

Уровень образования

5 лет

Срок реализации программы

Разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант II)

учителем Беркутовой В.В.

г. Печора

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся 5-9 классов с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми, множественными нарушениями развития (далее – Программа) разработана в соответствии:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года N 273-ФЗ;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Приказом Минздрава России от 10.08.2017 № 514н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.08.2016 № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Письмом Минобрнауки России от 13.10.2011 № 19-255 «О направлении рекомендаций по совершенствованию преподавания физической культуры и спорта в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Положением о рабочих учебных программах учебных предметов, коррекционных курсов ГОУ РК «СКШИ № 6» г. Печоры.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Целью учебных занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности учащихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми и множественными нарушениями развития 5-9 классов и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи Программы: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний; формирование основ здорового образа жизни посредством овладения основами физкультурной деятельности.

Отличительной особенностью Программы по сравнению с примерной программой является исключение разделов «Плавание» и «Велосипедная подготовка». Теоретический материал Программы имеет исключительно прикладной характер. Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий, при проведении которых преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адаптивная физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава учащихся 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 и совершенствование 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. Учитель физической культуры разбирается в структурах дефекта аномального ребенка; знает причины, вызвавшие умственную отсталость; 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: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

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 и т.п.). На уроках особое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов является логическим продолжением программы 1-4 классов, формирует у учащихся целостное представление о

физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель сочетает свои требования с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Обучение физическим упражнениям строится на реализации следующих принципы:

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

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в тематических планах на каждую четверть.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются совместно с учащимися класса по специальной программе, содержащей профилактические и оздоровительные технологии, учитывающей характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающихся, ограничивающей скоростно-силовые и акробатические упражнения, подвижные игры умеренной интенсивности.

Ведущие приёмы, формы, методы, технологии обучения. В программе использованы **методы и формы обучения:**

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный);
- групповые, игровые, фронтальные, индивидуальные формы работы;
- самостоятельные занятия.

На всех уроках идёт развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

В программе использованы следующие **типы уроков:**

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Программа предусматривает определённые **виды занятий**: уроки, тестовые уроки на начало и конец года, на конец четвертей.

В программе предусмотрены современные **образовательные технологии**:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игры на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии.

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной программе. Обязательным является контроль над уровнем физического развития и двигательной активности учащихся. Учитывая степень обученности учащихся, в тематическом плане предлагаются задания различного уровня сложности и творческого характера, предусмотрено повторение учебного материала, самостоятельная работа с учетом индивидуальных особенностей и возможностей детей, дифференцированные задания.

В программе предусмотрена многоуровневая **система контроля знаний**:

- самоконтроль – при изучении нового материала;
- взаимоконтроль – в процессе его отработки;
- тематический контроль: сдача нормативов по окончанию изучения темы;
- промежуточная аттестация – тестовые задания в конце учебного года.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. К контрольным испытаниям учащиеся специальной медицинской группы допускаются с разрешения врача, с учетом индивидуальных особенностей и физического развития. Тестирование учащихся проводятся в сентябре и мае, результаты заносятся в Паспорта здоровья классов.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивных залах и на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Количество и характер контрольных мероприятий

Класс	Тематический контроль	Промежуточная аттестация
5	5	1
6	5	1
7	5	1
8	5	1
9	5	1

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Содержание учебного предмета “Адаптивная физкультура” предметной области “Физическая культура” обязательной части учебного плана реализуется в течение 5 лет в объёме 340 академических часов:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
68 часов	68 часов	68 часов	68 часов	68 часов

Учебный предмет имеет коррекционно-оздоровительную направленность. В процессе занятий у учащихся формируются двигательные навыки и умения, осуществляется коррекция недостатков физического развития и моторики обучающихся.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения Программы представляют собой описание **планируемых (возможных) результатов** образования данной категории обучающихся.

Планируемые результаты образования:

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.;

2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.;

3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Программа способствует формированию *универсальных учебных действий* учащихся:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

При оценивании сформированных знаний у детей с умственной отсталостью авторы различных исследований описывают 4 группы учащихся.

Первую группу составляют дети (10-15%), которые в целом правильно решают предъявляемые им задания, наиболее активны и самостоятельны в усвоении программного материала.

Для второй группы (25-35%) характерен замедленный темп усвоения учебного материала. Дети, входящие в эту группу, успешнее реализуют знания в конкретно заданных условиях, т.к. 10 самостоятельный анализ и планирование своей деятельности у них затруднены, хотя с основными требованиями программы они справляются.

Третья группа учащихся (35-40%) отличается пассивностью, нарушением внимания, что приводит к различным ошибкам при решении задач, примеров, упражнений.

К четвёртой группе относятся дети (10-15%), которые занимаются по индивидуальной программе, т.к. основное содержание тех или иных предметов для них недоступны.

Соответственно названным группам около 45% учащихся способны освоить базовый уровень знаний, 35% - минимально необходимый (сниженный уровень) а 20% учащихся могут быть оценены лишь по результатам индивидуальных достижений. На основе этих характеристик отметка «3» ставится при выполнении от 35% до 50% заданий, отметка «4» – от 50% до 65%, а отметка «5» – свыше 65%.

Организуя итоговую (контрольную) проверку знаний исходят из достигнутого минимального уровня; из возможных оценок выбирается такую, которая стимулирует учебную и практическую деятельность учащегося.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Распределение учебного материала по разделам программы

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Физическая подготовка	26	26	26	26	26
Лыжная подготовка	16	16	16	20	20
Коррекционные подвижные игры	16	16	16	12	12
Туризм	10	10	10	10	10
Всего часов в год	68	68	68	68	68

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в

круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание

мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полулочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Туризм.

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при

складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.
2	Ходьба с заданиями.	1	Ходьба с предметами.
3	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1	Взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх при ходьбе.
4	Бег в умеренном (медленном) темпе.	1	Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег с преодолением малых препятствий в медленном темпе.
5	Бег в умеренном (среднем) темпе.	1	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег.
6	Бег в умеренном (быстром) темпе.	1	Эстафетный бег.
7	Бег в разном темпе.	1	Бег в эстафетах разной интенсивности.
8	Тематический контроль. Бег.	1	Контрольно-оценочные действия.
9	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	1	Узнавание баскетбольного мяча.

10	Стойка игрока.	1	Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.
11	Передвижения игрока.	1	Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.
12	Ведение мяча на месте.	1	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя.
13	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола.	1	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя.
14	Передача баскетбольного мяча с отскоком от пола.	1	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя.
15	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.
16	Тематический контроль. Передача мяча на месте.	1	Контрольно-оценочные действия.
17	Техника ловли в баскетболе.	1	Ловля на месте двумя руками, повороты на месте.
18	Техника передачи в баскетболе.	1	Передача на месте двумя руками, повороты на месте.
19	Игры с элементами.	1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием: «Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний».
20	Коррекционные игры с мячом.	1	Игры с элементами баскетбола «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему». С метанием мяча на дальность и в цель «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».
21	Правила игры в пионербол.	1	Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.
22	Подача мяча в пионерболе.	1	Подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса.
23	Приём и передача мяча.	1	Розыгрыш мяча на три паса, и в парах.
24	Учебная игра.	1	Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

25	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1	Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.
26	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).	1	Выполнение основной стойки, стойки «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).
27	Упражнения без предметов.	1	Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке.
28	Упражнения с предметами.	1	Упражнения на осанку. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке.
29	Упражнения в равновесии.	1	Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Перекаты назад из упора.
30	Тематический контроль. Упражнения в равновесии.	1	Контрольно-оценочные действия.
31	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук).	1	Различение направлений. Повороты. Движения рук. Прыжки.
32	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	Различение направлений вперед, назад, влево, вправо. Прыжки.
33	Тематический контроль. Прыжки.	1	Контрольно-оценочные действия.
34	Инструктаж по ТБ. Лыжи. Лыжные палки. Лыжня.	1	Узнавание, различение. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече.
35	Техника лыжных ходов.	1	Поворот на лыжах вокруг носков

	Поворот.		лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.
36	Техника лыжных ходов. Ступающий шаг.	1	Передвижение ступающим шагом по лыжне.
37	Техника лыжных ходов. Скользящий шаг.	1	Передвижение скользящим шагом по лыжне.
38	Спуски на лыжах и подъёмы.	1	Спуск со склонов.
39	Спуски на лыжах.	1	Спуск со склонов в основной стойке.
40	Спуски на лыжах.	1	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.
41	Подъёмы на лыжах.	1	Подъём по склону наискось.
42	Подъёмы на лыжах.	1	Подъём прямо «лесенкой».
43	Прохождение дистанции.	1	Обучение передвижению на лыжах.
44	Прохождение дистанции.	1	Передвижение на лыжах в свободном темпе.
45	Прохождение дистанции.	1	Передвижение на лыжах в умеренно медленном темпе.
46	Прохождение дистанции.	1	Передвижение на лыжах в умеренно среднем темпе.
47	Прохождение дистанции.	1	Передвижение на лыжах в умеренно быстром темпе.
48	Игра на лыжах “Кто дальше”.	1	Передвижение на лыжах в игре.
49	Игра на лыжах “Быстрый лыжник”.	1	Передвижение на лыжах в игре.
50	Игра на лыжах “Кто быстрее”.	1	Передвижение на лыжах в игре.
51	Эстафеты на лыжах.	1	Передвижение на лыжах в эстафетах.
52	Тематический контроль. Прохождение дистанции.	1	Контрольно-оценочные действия.
53	Инструктаж по ТБ. Переноска груза и передача предметов.	1	Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты.
54	Предметы туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).	1	Узнавание, различение предметов.
55	Предметы туристического	1	Различение предметов.

	инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).		
56	Прыжки в длину.	1	Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.
57	Упражнения в равновесии.	1	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.
58	Рюкзак. Вещи в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	1	Узнавание, различение вещей. Обучение правилам игры.
59	Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	1	Обучение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.
60	Последовательность действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Упражнения в равновесии.	1	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.
61	Передача предметов в шеренге.	1	Шеренга. Построение в шеренгу. Передача предметов различной массы и формы в шеренге.
62	Метания в цель.	1	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча.
63	Метания на дальность.	1	Метание малого мяча на дальность

			с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).
64	Упражнения в равновесии.	1	Контрольно-оценочные действия.
65	Игра «Рыбаки и рыбки».	1	Соблюдение правил игры.
66	Игра «Рыбаки и рыбки».	1	Соблюдение правил игры.
67	Тематический контроль. Метание мяча на дальность и в цель.	1	Контрольно-оценочные действия.
68	Промежуточная аттестация. Контрольные испытания по видам упражнений.	1	Контрольно-оценочные действия.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/5);
2. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. Пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. ; общ. Ред. О.П. Панфилова. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. – 389 с. – (Учебное пособие для вузов);
3. Асикритов А.Н. Программа обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида (1-9 класс) / А.Н. Асикритов. – СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. – 86 с.
4. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003;
5. Научно-методический журнал «Физкультура в школе»;
6. Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Р.И. Айзман;
7. Программа и методические рекомендации по лыжной подготовке I-XI классов общеобразовательной школы. (РГПУ им. А.И. Герцена), Ленинград 1991;
8. Рубанович, М.А. Суботялов. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2009;
9. Рубцов А.Т. Группы здоровья. – 2-е изд., переб. – М.: Физкультура и спорт, 1984;
10. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя – Ростов - н/Д: Феникс, 2001;
11. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы в общеобразовательных учреждений. 1-11 кл. /авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В., Каверкина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2006. – 76 с.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

М/мяч для метания	3
Баскетбольный мяч	6
Волейбольный мяч	6
Универсально-спортивная игровая площадка	1
Баскетбольные кольца в комплекте	4

Волейбольная сетка в комплекте	1
Гимнастические маты	4
Гимнастический козёл	1
Гимнастическая скамейка	4
Скакалка	15
Набивной мяч	1
Гимнастический мост	1