

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Петропавловск-Камчатская школа № 1
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
... И.Г.Станкевич
Протокол № 1
от «29» августа 2016 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
... О.П.Часовникова
«30» августа 2016 г.

«Утверждаю»
Директор КГОБУ
«Петропавловск-Камчатская
школа № 1 для
обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья»
... С.И.Кирпиченко
Приказ № 44
от «9» сентября 2016 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной
программы для обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)
«Физкультура»
5 класс

Разработчик программы:
учитель физической культуры
Д.А.Горкуша

Петропавловск-Камчатский, 2016 г.

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.	Пояснительная записка	3
2.	Ожидаемые результаты (знания, умения, навыки).	7
3.	Учебно-тематический план	9
4.	Календарно-тематическое планирование	10
5.	Содержание учебного материала	25
6.	Контроль усвоения знаний	29
7.	Критерии оценок по учебному предмету	30
8.	Список основной, дополнительной литературы	31
9.	Электронные образовательные ресурсы	32
10.	Лист регистрации изменений	

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса КГБОУ «Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.04.2008 №АФ-150-06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»

Санитарно-эпидемиологического требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.3286 – 15), утвержденного Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26;

Приказов и инструктивных писем Минобрнауки Камчатского края.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаниями, умениями и навыками базового уровня учебного плана для умственно отсталых учащихся (с интеллектуальными нарушениями), что соответствует требованиям адаптированной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа включает в себя все темы, предусмотренные учебным планом для умственно отсталых учащихся (с интеллектуальными нарушениями) Камчатского края, учебного плана школы по физической культуре на 2016-2017 учебный год.

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

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

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

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

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать 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.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Лыжная подготовка;
- Подвижные игры

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОР и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки

Уроки лыжной подготовки проводятся в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала,

содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 5 классе имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 5 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Организуются и проводятся «Дни здоровья», «Веселые старты» (1 раз в четверть).

При организации учебного процесса используется следующая система уроков:

- Комбинированный выполнение урок - предполагает работ и заданий разного вида.
- Урок – игра - на основе игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки.
- Урок - соревнование - вырабатываются у учащихся умения и навыки в ранее изученных элементах.

Контрольный урок – проверка изученных навыков в каждой четверти. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Срок реализации рабочей учебной программы: программа составляется на 3 года. Внесение изменений - ежегодно без изменения всей программы. Фиксация изменений в специальном листе.

2 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к уроку физической культуре;
- соблюдать правила техники безопасности на уроке физической культуры;
- ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок,
- пол, углы);
- выполнять задания по словесной инструкции учителя;
- ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- выполнять правильный захват различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- выполнять упражнения по правильному дыханию (по показу учителя);
- преодолевать препятствия.
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя.
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в — передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в — упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по — горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития — силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней
- гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

Учащиеся должны знать:

- историю физической культуры
- историю зарождения олимпийского движения в России.
- режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правила безопасности;
- правила личной гигиены;

- правильное построение на урок и знание своего места в строю;
- исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз).
- разновидности ходьбы
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид занятий	Количество часов (всего)	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		4класс				
1	Вводное занятие Техника безопасности		В ПРОЦЕССЕ УРОКА			
2	Легкая атлетика		24			27
3	Гимнастика			21		
4	Лыжная подготовка				30	

**4. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре
НА 2016 – 2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ урока	Дата		Раздел. Тема урока	Содержание урока		Формы контроля	Оборудование, электронные образовательные ресурсы
	план	факт		Теоретические сведения по разделу и/или уроку	Практические работы		
I четверть 24 часа							
			Легкая атлетика и спорт игры (Пионербол)				
1			Технике безопасности по легкой атлетике. Рассказ о зарождение олимпийских играх.	Ознакомление с правилами работы и поведения в спортивном зале.	Правила безопасной работы.	Стартовый контроль	
2			Теоретические сведения Фазы прыжка в длину с разбега.	Правила личной гигиены на уроке.	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенное место.	Текущий	
3			Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжок в глубину с высоты 50-60см. в обозначенное место	Текущий	
4			Ходьба в медленном темпе. Сочетание разновидностей ходьбы	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.	Ходьба в различном темпе по диагонали Ходьба с остановками для	Текущий	

			по инструкции учителя.		выполнения задания		
5			Ходьба в различном темпе по диагонали.	Техника безопасности Правила поведения в физкультурном зале.	Ходьба с высоким подниманием бедра.	Текущий	
6			Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Технике безопасности на уроках легкой атлетики.	Ходьба с остановками для выполнения заданий.	Текущий	
7			Бег	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	Текущий	
8			Бег	Развитие выносливости Осваивать технику бега на средние дистанции	Бег на скорость с высокого и низкого старта.	Текущий	
9			Бег	Значение утренней зарядки.	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	Текущий	
10			Контроль двигательных качеств	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками	Эстафетный бег (60 м. по кругу).	Текущий	
11			Прыжки.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Текущий	
12			Прыжки. Прыжки на скакалке на	Техника при отталкивании. Полет-приземление.	Прыжки в высоту с укороченного	Текущий	

			время	Движение рук.	разбега способом «перешагивание».		
13			Броски, ловля, передача предметов	Точность направления. Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены предметы.	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.	Текущий	
14			Броски, ловля, передача предметов	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	Метание м/м на дальность.	Текущий	
15			Броски, ловля, передача предметов	Упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	Метание мяча в вертикальную цель.	Текущий	
16			Броски, ловля, передача предметов	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Метание мяча в движущуюся цель	Текущий	
17			Броски, ловля, передача предметов	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к уроку	Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)	Текущий	
18			Пионербол.,	Ознакомление с правилами	Расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.	Текущий	
19			Пионербол.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке.	Игра: « Не дай мяч водящему».	Текущий	Текущий
20			Пионербол.	Сочетание приёмов	Обучение подаче	Текущий	Текущий

				передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра		
21			Пионербол.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным	Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов (трех шагов) в движении.	Текущий	
22			Пионербол.	Расстановка игроков и правила перемещения на площадке	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях)	Текущий	
23			Пионербол.	Режим дня, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковая подача.	Текущий	
24			Пионербол.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Учебная игра.	Текущий	
2 четверть 21 час							

			Гимнастика				
1			Техника безопасности по гимнастике.	Рассказ о олимпийских чемпионах.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	Текущий	
2			Теоретические сведения Фланг, интервал, дистанция.	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	Варианты ловли и передачи мяча.	Текущий	
3			Строевые упражнения Ходьба в различном темпе по диагонали.	Техника безопасности Правила поведения в физкультурном зале.	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Текущий	
4			Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.	Понятие «интервал».	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием).	Текущий	
5			ОР и корригирующие упражнения без предметов	Значение утренней зарядки.	Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища.	Текущий	

6			ОР и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах	Качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Упражнения с гимнастическими палками	Текущий	
7			Упражнения на гимнастической стенке	Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке.	Прогибание туловища, стоя спиной к стенке.	Текущий	
8			Махи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке	Текущий	
9			Акробатические упражнения.	Информация об осанке человека.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	Текущий	
10			Простые и смешанные висы и упоры	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке; вис на канате с захватом	Текущий	

					его ногами скрестно.		
11			Переноска груза и передача предметов.	Основные гимнастические снаряды	Передача набивного мяча в колонне и шеренге.	Текущий	
12			Переноска груза и передача предметов	Строевые команды, «удержание» ног под углом 45*	Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата.	Текущий	
13			Танцевальные упражнения.	Специальные беговые упражнения.	Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку.	Текущий	
14			Танцевальные упражнения.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	Танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.	Текущий	
15			Лазание и перелезание Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания.	Техника лазанья (чередующий шаг). Исходное положение. Лазанье одноименным и разноименным способом. Согласованность действий.	Преодоление 3-4-х различных препятствий.	Текущий	
16			Лазание по гимнастической стенке по диагонали.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять	Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с	Текущий	

				качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	переходом на гимнастическую стенку.		
17			Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.	Осваивать технику подтягивания на перекладине в висячем положении.	Лазание по гимнастической стенке до 5 рейки.	Текущий	
18			Подлезание под несколько препятствий.	Осваивать технику подтягивания на перекладине в висячем положении.	Лазание по канату произвольным способом.	Текущий	
19			Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча.	Точность выполнения движений, статические позы. Устойчивость опоры. Самостраховка.	Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (выс. 20-30 см.)	Текущий	
20			Опорный прыжок Прыжок через козла ноги врозь. Разбор фаз.	Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки.	Ходьба по доске (ширина 20см). Ходьба по шнуру	Текущий	
21			Прием гимнастических нормативов из изученного материала.		Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя		
3 четверть 30 часов							
			Лыжная подготовка и спорт игры (Футбол)				
1			Технике безопасности по лыжной подготовке.	Техника безопасности Правила поведения во	Построение в одну колонну.	Текущий	

			Рассказ о биатлоне и лыжных гонках.	время занятий на открытом воздухе.	Самостоятельный выбор и надевание спортивного инвентаря.		
2			Лыжная подготовка	Сведения о применении лыж в быту.	Как бежать по прямой и по повороту.	Текущий	
3			Построение в одну колонну.	Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече.	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	Текущий	
4			Передвижение ступающим и скользящим шагом.	Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Текущий	
5			Лыжная подготовка.	Передвижение с лыжами на плече.	Спуск со склонов в низкой и основной стойке	Текущий	
6			Лыжная подготовка.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Подъем по склону «лесенкой».	Текущий	
7			Лыжная подготовка.	Оказание первой помощи при обморожении.	Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м	Текущий	
8			Лыжная подготовка.	Ходьба на лыжах ступающим шагом	Передвижение на лыжах до 1 км.	Текущий	
9			Лыжная подготовка.	Как бежать по прямой и по повороту.	Игры на лыжах. С палками и без палок.	Текущий	
10			Лыжная подготовка.	Техника передвижения на лыжах с преодолением препятствий.	Построение в одну колонну. Самостоятельный	Текущий	

					выбор и надевание спортивного инвентаря.		
11			Лыжная подготовка.	Техника передвижения ступающим и скользящим шагом.	Ходьба на лыжах ступающим шагом	Текущий	
12			Лыжная подготовка.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Передвижение на лыжах под рукой, под препятствием.	Текущий	
13			Лыжная подготовка.	Техника передвижения при спуске.	Поворот на лыжах вокруг носков лыж;	Текущий	
14			Лыжная подготовка.	Техника передвижения при подъеме.	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Текущий	
15			Лыжная подготовка.	Техника безопасности при движении в колонне и при обгоне.	Передвижение ступающим шагом по лыжне объезжая препятствия.	Текущий	
16			Лыжная подготовка.	Повторение техники спусков в средней стойке.	Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок	Текущий	
17			Лыжная подготовка.		Прохождение дистанции до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов.	Текущий	
18			Лыжная подготовка.	Совершенствование техники подъема елочкой	Прохождение 2км	Текущий	

				и спуска в средней стойке.			
19			Лыжная подготовка.		Прохождение со средней скоростью до 2км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	Текущий	
20			Лыжная подготовка.	Совершенствование техники торможения плугом.	Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке.	Текущий	
21			Лыжная подготовка.	Совершенствование техники торможения плугом со склона до 450.	Прохождение до 2,5 км по среднeperесеченной местности.	Текущий	
22			Лыжная подготовка.		Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможение плугом.	Текущий	
23			Лыжная подготовка.	Оценивание освоения техники торможения плугом.	Прохождение до 3 км со средней скоростью.	Текущий	
24			Лыжная подготовка.	Совершенствование техники изученных ходов.	Прохождение до 3 км с переменной скоростью.	Текущий	
25			Круговые эстафеты с этапом до 150 м			Текущий	

26			Лыжная подготовка.		Обучение повороту плугом вправо и влево при спусках с горки.	Текущий	
27			Футбол.	Дисциплина и правила техники безопасности во время игры	Обработка паса в парах, мимо фишек. На время и без него.	Текущий	
28			Футбол.	Ознакомление с ударом по мячу на месте.	Ведения мяча на месте и в движении.	Текущий	
29			Футбол.	Изучение ударов по мячу на месте и в движении по цели.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега	Текущий	
30			Футбол.	Тактика обороны и нападения.	Игра по упрощенным правилам.	Текущий	
4 четверть 27 часов							
			Легкая атлетика и спорт игры. (Баскетбол)				
1			Технике безопасности по легкой атлетике.	История великих спринтеров и марафонцев.		Текущий	
2			Ходьба приставным шагом левым и правым боком.			Текущий	
3			Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руке.			Текущий	
4			Бег.	Отработка навыков		Текущий	

				медленного бега.			
5			Отработка навыков медленного бега.2-3 повторения.	Специальные упражнения в ходьбе и беге.	Обучение бегу с высокого старта.	Текущий	
6			Бег широким шагом на носках.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение	Высокий старт.	Текущий	
7			Бег широким шагом на носках. Чередую со спиной.	Правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места	Челночный бег	Текущий	
8			Совершенствование техники бега на скорость.	Развитие скоростной выносливости	Основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	Текущий	
9			Совершенствование техники бега на скорость.	Понимать информацию из истории физической культуры	Спринт.	Текущий	
10			Прыжки.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	Текущий	
11			Прыжки.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	Текущий	
12			Прыжки.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	Текущий	
13			Прыжки.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	Текущий	

14			Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	Текущий	
15			Обучение прыжкам в длину с разбега	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	Текущий	
16			Прыжки.	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	Текущий	
17			Прыжки.	Совершенствование техники прыжков в длину и высоту.	Прыжки в длину и высоту.	Текущий	
18			Прыжки.	Совершенствование техники прыжков в длину и высоту.	Совершенствование прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Текущий	
19			Метание.	Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность	Отработка техники метания м/м в цель и на дальность.	Текущий	
20			Броски, ловля, передача предметов	Корректировка техники метания мяча в цель и на дальность	Отработка техники метания м/м в цель и на дальность.	Текущий	
21			Баскетбол.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Пас друг другу в паре от груди, от пола, одной двумя руками.	Текущий	

22			Баскетбол.	Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе.	Проведение эстафеты с баскетбольными мячами	Текущий	
23			Баскетбол.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча.	Обучение броску по кольцу после ведения.	Текущий	
24			Баскетбол..	Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе.	Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест	Текущий	
25			Баскетбол. техники передачи мяча со сменой мест..	Закрепление передач мяча в парах и тройках	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча	Текущий	
26			Баскетбол.	Совершенствование техники пройденных элементов.	Проведение игры.	Текущий	
27			Итоговые приемы годовых нормативов.			Текущий	

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 КЛАСС

(102 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

Основы знаний

Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

I четверть (24 часов)

I. Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м. по кругу).

Прыжки

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)

II. Подвижные игры

Пионербол

Изучение правил игры, расстановку игроков и правила их перемещения на площадке.

Баскетбол

Правила игры. Основная стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Повороты на месте.

Игры с элементами ОРУ

Игры с бегом.

Игры с прыжками.

Игры с бросанием, ловлей и метанием.

II четверть (21 час)

I. Гимнастика

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Строевые упражнения

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами; на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке; вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата.

Танцевальные упражнения

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку. Танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий. Лазание по канату произвольным способом.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (выс. 20-30 см.)

Опорный прыжок

Прыжок через козла ноги врозь.

Подвижные игры

III четверть (30 часов)

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Как бежать по прямой и по повороту.

Практическая часть

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъем по склону «лесенкой». Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.

II. Гимнастика)

Переноска груза и передача предметов

Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей.

Лазание и перелезание

Перелезание через препятствия разной высоты (до 1 м.). Вис на руках на рейке. Лазание по канату в три приема.

Равновесие

Набивные мячи (бросание и ловля). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук.

Равновесие на одной ноге «ласточка». Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Построение в различных местах зала. Ходьба по диагонали по начерченной линии, «змейкой», по ориентирам. Повороты кругом без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

III. Подвижные игры

Игры с элементами пионербола и баскетбола.

IV четверть (27 часов)

I. Легкая атлетика

Ходьба

Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руке.

Бег

Отработка навыков медленного бега. Бег широким шагом на носках. Совершенствование техники бега на скорость.

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте и в движении. Прыжки произвольным способом через набивные мячи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту.

Метание

Отработка техники метания м/м в цель и на дальность.

II. Спортивные и подвижные игры

Пионербол. Баскетбол.

Коррекционные игры: на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

6 КОНТРОЛЬ ЗА УСВОЕНИЕМ ЗНАНИЙ

Процесс обучения физической культуре постоянно сопровождается контролем.

Модернизация системы образования предполагает существенное изменение организации контроля качества знаний обучаемых и качество преподавания в соответствии с учебными планами. Предметом педагогического контроля является оценка результатов организованного в нем педагогического процесса. Основным предметом оценки результатов физического образования являются знания, результатов обучения – умения, навыки и результатов воспитания – мировоззренческие установки, интересы, мотивы и потребности личности.

Стартовый контроль в начале года. Он определяет исходный уровень обученности.

Текущий контроль проверка изученных навыков в каждой четверти. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Рубежный контроль выполняет этапное подведение итогов за четверть после прохождения тем четвертей в форме

Заключительный контроль. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Способы контроля знаний по физической культуре разнообразны: соревнования, сдача нормативов, самоконтроль и взаимоконтроль.

Обучающиеся должны постоянно видеть результаты своей работы для понимания значения отметок, выработки умения критически оценивать себя через: отметки за разные задания, демонстрирующие развитие

Накопление этих отметок и оценок показывает результаты продвижения в усвоении новых знаний и умений каждым учеником, развитие его умений действовать

7 КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«5»	«4»	«3»	«2»
<p>когда соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.</p>	<p>когда упражнение выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>когда упражнение выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.</p>	<p>когда при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех.</p>

8. СПИСОК ОСНОВНОЙ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа Министерства образования РФ для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой- М.: 2010
2. Белов В.М., Кувшинов В.С., В. М. Мозговой В.М. Физическая культура. Просвещение.2014
3. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
4. Вавилова А.Г. Уроки и планирование по физической культуре 5-9 классов. 2013 г.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Москва: «ВАКО»,2011.
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: «Учитель». 2012.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы».Москва:«Просвещение»,2016
8. Лях В.И. Тематическое планирование 1-11кл , 2016
9. Оценка качества по физической культуре 5-9 классов, Мин обр. РФ «Дрофа» , 2015 г.
- 10.Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы. Москва: «ВАКО»,2015.
11. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры 1-4 классы. Москва: «ВАКО»,2013.
- 12.Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Волгоград: «Учитель»,2011.

9 ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

<http://festival.1september.ru/articles/635391/>

Презентации:

Электронные физминутки для глаз.