|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании ШМО  Протокол №\_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_г  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Ф.И.О. | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Ф.И.О  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор  \_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Ф.И.О Приказ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  № \_\_\_ |

Рабочая программа

учебного курса «Физическая культура »

Класс: 8

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы – 2020 /2021 гг.

Количество часов по учебному плану:

всего – 35 ч/год в каждом классе; по 1 ч/неделю

Рабочую программу составил: Оненко Альберт Геннадьевич,

учитель физической культуры

**2020 г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с

Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Краснобаковская С(К)ШИ» на 2020-2021 учебный год;

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта  
образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ  Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3.Учебный план АООП (вариант 1) на 2020-2021 учебный год ГКОУ «Краснобаковская С(К)ШИ».

4.[СанПиН 2.4.2.3286-15](file:///C:\Users\Светлана\Desktop\АООП%20УО%202016.docx#P38) "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".

В качестве основы для настоящей рабочей программы использована программа под редакцией В.В. Воронковой «Физическая культура» из сборника программ специальной (коррекционной) образовательной школы для 5-9 классов, М., «Владос», 2013г. Выбор обусловлен тем, что данная программа допущена Министерством образования и науки Российской Федерации и успешно используется при обучении физической культуре в специальных (коррекционных) школах.

Физическое воспитание направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач и осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением. Программа предполагает реализацию дифференцированного и деятельностного подхода к обучению и воспитанию ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с интеллектуальными нарушениями к самостоятельной жизни и производственному труду; способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у обучающихся встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся 8 класса имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

ЦЕЛЬ обучения:основные части тела, как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений формировать двигательные умения и навыки, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

ЗАДАЧИ:

-формирование системы знаний о физической культуре;

-развитие индивидуальных двигательных способностей и повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

-воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности;формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;

-развитие опыта межличностного общения;

-коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;

-воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

-формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

-воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

-содействие военно-патриотической подготовке.

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями 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.

Реализация по разделам «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» осуществляется в универсальном зале ГАУ НО «Физкультурно – оздоровительный комплекс в р.п. Красные Баки НО» (далее по тексту – ФОК)на основе договора безвозмездного пользования помещениями от 26.10.2018, и договора безвозмездного пользования имуществом от 26.10.2018, заключенных сФОКом.

Программа адресована обучающимся 8класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Срок реализации рабочей программы по физической культуре– 1 год.

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура - важный общеобразовательный предмет, который направлен на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств обучающихся. В процессе занятиями физической культурой у обучающихся корригируются недостатки в физическом и психическом развитии, воспитываются морально – волевые качества и навыки культурного поведения.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Материал представлен следующими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры»».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие и корригирующие упражнения, так как способствуют коррекции нарушений дыхания. В связи с затруднениями в пространственно- временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с интеллектуальными нарушениями включены упражнения на коррекцию и развитие этих способностей, а также с предметами: гимнастическими палками обручами и скакалками. На занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

«Лыжная подготовка» обязательная часть занятий физической культурой. Особое внимание при проведении уроков лыжной подготовки уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Раздел «Подвижные и спортивные игры»включает игры в волейбол и баскетбол. Отрабатывается техника игры с мячом.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметовчтение, математика и изобразительное искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

*а) общепедагогические методы:*

-словесные –объяснение, беседа, работа с учебником;

-наглядные – наблюдение, демонстрация;

-практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

*б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:*

**-** задания по степени нарастающей трудности;

- специальные коррекционные упражнения;

- задания с опорой на несколько анализаторов;

- развёрнутая словесная оценка;

- призы, поощрения.

*Основные типы уроков:*

Комбинированные

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

Уроки с преимущественно воспитательной направленностью

Уроки с преимущественно образовательной направленностью

Вводные уроки

Уроки изучения нового материала

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки

Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

*Виды и формы организации работы на уроке:*

Фронтальная

Поточная

Посменная

Индивидуальная

Групповая

*Элементы образовательных технологий:*

здоровьесберегающая технология ;

технология игрового обучения;

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с Учебным планом ГКОУ «Краснобаковская С(К)ШИ» рабочая программа в 8 классе рассчитана на 68ч. в год (2ч. в неделю).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**. Личностными результатами освоения учащимися коррекционной школы содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета.**

Универсальными учебными действиями учащихся по физической культуре являются:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

**Предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Минимальный уровень:** представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых ко- манд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультур- но-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:** практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 24 владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Содержание учебного предмета**

Основы знаний (1ч). Самоконтроль и его основные примы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке физической культуры.

Гимнастика (15 часов)

Теоретические сведения

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед).

Акробатические упражнения

Кувырок назад из положения сидя; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо, налево из положения мост (девочки).

Простые и смешанные висы и упоры

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Мальчики: повторение ранее изученных висов и упоров.

Переноска груза и передача предметов

Техника безопасности при переноске снарядов.

Передача набивного мяча в колонне между ног.

Переноска нескольких снарядов по группам (на время).

Танцевальные упражнения. Сочетание музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

Лазание и перелезание.

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.

Равновесие

Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук.Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов. Простейшие комбинации на бревне.

Опорный прыж*ок*

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.

Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров. Выполнение исходное положение: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.

Спортивные и подвижные игры (12 часов)

Волейбол.

Техника и правила игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Подачи нижняя и верхняя прямые. Прямой нападающий удар. Блок. Многоскоки и упражнения с набивными мячами. Игра в волейбол по правилам.

Баскетбол.

Правильное ведение мяча с передачей, броском в кольцо. Ловля и передача мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Ускорение 15-20м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Лыжная подготовка (20 часов)

Теоретические сведения

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Температурные нормы для занятий на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практическая часть

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению. Передвижение в быстром темпе (40-60 м). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2км(девочки), 2,5 км. (мальчики).

Легкая атлетика (20 часов)

Теоретические сведения

Как измерять давление, пульс.

Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьбе группами наперегонки. Ходьба по залу в различном темпе с остановками с обозначенными участками.

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта. Бег с ускорением, бег на 60 м -4 р за урок, на 100 м – 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100м. Бег 100 м. с преодолением 5 препятствий.

Прыжки

Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе по 10-15 с. Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка. Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.Прыжки в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка.

Метание

Броски набивного мяча различными способами на результат. Метание м/м в цель.Отработка техники метания малого мяча на дальность.

Метание м/м на дальность с полного разбега.

Метание нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча (2-3 кг) со скачка в сектор.

**Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и формы контроля**

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями Стандарта являются оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров. Полученные данные используются для оценки состояния и тенденций развития системы образования. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения АООП призвана решить следующие задачи: 39 закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки; ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий; обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов; предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации; позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции. Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся. Оценки результатов осуществляется на основе следующих принципов: 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); 2) объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся; 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП. Эти принципы отражают целостность системы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), представляют обобщенные характеристики оценки их учебных и личностных достижений. Обеспечение дифференцированной оценки достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеет определяющее значение для оценки качества образования. В соответствии с требования ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты. Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико- ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах. Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. Система оценки распространяется на личностные и предметные результаты освоения АООП. Критерии оценки личностных результатов с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (оценка продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями).

Основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие/несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Таким образом, усвоенные предметные результаты оцениваются с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» /«неверно» свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию прочности предметные результаты оцениваются как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные). Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения: по способу предъявления (устные, письменные, практические); по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» - от 51% до 65% заданий;

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Такой подход даёт возможность использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» — от 51% до 65% заданий;

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

При оценке итоговых предметных результатов из всего спектра оценок выбирают такие, которые стимулируют учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывают положительное влияние на формирование жизненных компетенций. Оценка деятельности педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), осуществляется на основе интегративных показателей, свидетельствующих о положительной динамике развития обучающегося («было» - «стало») или в сложных случаях сохранении его психоэмоционального статуса.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Дата проведения** |
|  | **Основы знаний.** | 1 |  |
| 1 | Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 |  |
|  | **Гимнастика** | **7** |  |
| 2 | Строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике.  Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и колонне, изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. | 1 |  |
|  | ОР и корригирующие упражнения без предметов Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. |  |  |
| 3 | Расслабление голеностопа, стопы. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением, и сгибанием ног  Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижения вперед, назад. | 1 |  |
|  |
| 4 | Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение команд «Смирно!» «Вольно!» с палкой.  Упражнения с набивными мячами. Передача, броски мяча друг другу. Ходьба по рейке гимнастической скамейки | 1 |  |
|  |
| 5 | Упражнения на гимнастической скамейке.  Акробатические упражнения с элементами связки: кувырок вперед из положения сидя и поворот из положения «мост». | 1 |  |
|  | Вис на время с различными положениями ног. |  |  |
| 6 | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу. | 1 |  |
| 7 | Завязывание каната петлей на бедре.  Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату. Соревнование в лазанье на скорость. | 1 |  |
|  |
| 8 | Упражнения на бревне высотой до 100 см. Преодоление полосы препятствий.  Опорный прыжок через козла с увеличением высоты снаряда | 1 |  |
|  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **8** |  |
| 9 | Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. | 1 |  |
| 10 | Прием и подача мяча. Блокирование мяча. | 1 |  |
| 11 | Игра в волейбол по правилам. | 1 |  |
| 12 | Баскетбол. Понятие о тактике игры. Практическое судейство | 1 |  |
| 13 | Повороты в движении с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча одной и двумя руками при передвижении в парах. | 1 |  |
| 14 | Ловля и передача мяча одной и двумя руками при передвижении в тройках | 1 |  |
| 15 | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Игра "Самый точный" | 1 |  |
| 16 | Игра в баскетбол. Учебная игра. | 1 |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **11** |  |
| 17 | Виды лыжного спорта (лыжные гонки, скоростной спуск, прыжки на лыжах). Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям  Техника изученных ходов: одновременный и попеременный двушажный. Поворот на месте махом назад. | 1 |  |
|  |
| 18 | Техника изученных ходов: попеременный четырехшажный.  Техника изученных ходов: одновременный бесшажный | 1 |  |
|  |
| 19 | Переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный. Работа рук при переходе с одного хода на другой. | 1 |  |
| 20 | Техника скольжения при использовании классического хода.  Техника толчка, подъемов, спусков, торможение. | 1 |  |
|  |
| 21 | Спуск в средней и высокой стойке.  Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. | 1 |  |
|  |
| 22 | Прохождение на скорость отрезка до 100 м. | 1 |  |
| 23 | Упражнения на скорость 3х200. | 1 |  |
| 24 | Прохождение дистанции 3-4 км по пересеченной местности. | 1 |  |
| 25 | Прохождение дистанции 2 км, 3км. на время. | 1 |  |
| 25 | Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. | 1 |  |
| 27 | Тестирование по теме Лыжная подготовка» | 1 |  |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |  |
| 28 | Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств в трудовой деятельности человека.  Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. | 1 |  |
|  |
| 29 | Прохождение отрезков 100-200 м.  Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. | 1 |  |
|  |
| 30 | Кроссовый бег 800-1000 м.  Бег на скорость 60-100 м. | 1 |  |
|  |
|  |
| 31 | Отработка навыков медленного бега. Медленный бег 10-12 мин.  Бег на длинные дистанции до 2 км. | 1 |  |
|  |
| 32 | Эстафетный бег (4 по 200м). | 1 |  |
| 33 | Упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».  Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание». | 1 |  |
|  |
| 34 | Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»  Метание различных предметов в цель и на дальность с различных исходных положений. | 1 |  |
|  |
| 35 | Физические упражнения и тестирование в рамках промежуточной аттестации  Игры с метанием: «Попади в окошко».  Игры с бегом «Преодолей препятствие» | 1 |  |
|  |
|  |
|  | ИТОГО | 35 |  |