

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10

РАССМОТРЕНО
на ПК коррекционного обучения
Протокол № 6 от 21.06.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ПК
Гутерман С. В./
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Е. В. Лебедева/
Приказ № 310 от
г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 класса

Калининград, 2023

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (далее - УО) (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) 5 класса разработана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФАООП обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Основная цель изучения адаптивной физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно -патриотической подготовке.

Учёт воспитательного потенциала уроков

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках двигательных навыков и действий;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
- включение в урок игровых заданий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Значительная неоднородность состава обучающихся школы для обучающихся с ОВЗ является её специфической особенностью.

По возможностям обучения умственно отсталые обучающиеся делятся на четыре группы.

Обучающихся I группы составляют ученики, наиболее успешно овладевающие программным материалом в процессе фронтального обучения. Все задания ими, как правило, выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении измененного задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу. Умение объяснять свои действия словами свидетельствует о сознательном усвоении этими обучающимися программного материала. Им доступен некоторый уровень обобщения. Полученные знания и умения такие ученики успешнее остальных применяют на практике. При выполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная активизирующая помощь взрослого.

Обучающиеся II группы также достаточно успешно обучаются в классе. В ходе обучения эти дети испытывают несколько большие трудности, чем ученики I группы. Они в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии. Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет. Но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью. Объяснения своих действий у обучающихся II группы недостаточно точны, даются в развернутом плане с меньшей степенью обобщенности.

К III группе относятся ученики, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаясь в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной и предметно - практической). Успешность усвоения знаний, в первую очередь, зависит от понимания детьми того, что им сообщается. Для этих обучающихся характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала (правила, теоретические сведения, факты). Им трудно определить главное в изучаемом, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Им трудно понять материал во время фронтальных занятий, они нуждаются в дополнительном объяснении. Их отличает низкая самостоятельность. Темп усвоения материала у этих обучающихся значительно ниже, чем у детей, отнесенных к II группе. Несмотря на трудности усвоения материала, ученики в основном не теряют приобретенных знаний и умений могут их применить при выполнении аналогичного задания, однако каждое несколько измененное задание воспринимается ими как новое. Это свидетельствует о низкой способности обучающихся данной группы обобщать, из суммы полученных знаний и умений выбрать нужное и применить адекватно поставленной задаче.

Обучающиеся III группы в процессе обучения в некоторой мере преодолевают инертность, значительная помощь им бывает нужна главным образом в начале выполнения задания, после чего они могут работать более самостоятельно, пока не встретятся с новой трудностью. Деятельность учеников этой группы нужно постоянно организовывать, пока они не поймут основного в изучаемом материале. После этого школьники увереннее выполняют задания и лучше дают словесный отчет о нем. Это говорит хотя и о затрудненном, но в определенной мере осознанном процессе усвоения.

К IV группе относятся обучающиеся, которые овладевают учебным материалом на самом низком уровне. При этом только фронтального обучения для них явно недостаточно. Они нуждаются в выполнении большого количества упражнений, введении дополнительных приемов обучения, постоянном контроле и подсказках во время выполнения работ. Сделать выводы с некоторой долей самостоятельности, использовать прошлый опыт им недоступно. Обучающимся требуется четкое неоднократное объяснение учителя при выполнении любого задания. Помощь учителя в виде прямой

подсказки одними учениками используется верно, другие и в этих условиях допускают ошибки. Эти школьники не видят ошибок в работе, им требуется конкретное указание на них и объяснение к исправлению. Каждое последующее задание воспринимается ими как новое. Знания усваиваются чисто механически, быстро забываются. Они могут усвоить значительно меньший объем знаний и умений, чем предлагается программой вспомогательной школы.

Все ученики, выделенные в четыре группы, нуждаются в дифференцированном подходе в процессе фронтального обучения.

Учитель должен знать возможности каждого ученика. С этой целью используются методы и приемы обучения в различных модификациях. Большое внимание учителю следует уделять продумыванию того, какого характера и какого объема необходима помощь на разных этапах усвоения учебного материала. Успех в обучении не может быть достигнут без учета имеющихся у умственно отсталых школьников специфических психофизических нарушений, проявления которых затрудняют овладение ими знаниями, умениями и навыками, даже в условиях специального обучения.

Особенности психофизического развития детей определяют специфику их образовательных потребностей.

Место предмета в учебном плане

В соответствие с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «Адаптивная физическая культура» отводится 2 часа в неделю (68 ч/в год). Сроки реализации программы: 1 год.

Содержание учебного предмета

Краткая характеристика содержания учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляются упражнения со скакалками, гантелями, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В разделе «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5 класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол.

Теоретические сведения. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при

выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами, со скакалками, гантелями, лазанье и перелезание, упражнения на равновесие, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Подготовка суставов и мышечно - сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника выполнения прыжка в длину с места, бега на короткие дистанции, на средние дистанции, челночный бег 3х10м, эстафетный бег.

Практический материал:

а) ходьба: разновидности ходьбы, ходьба в разном темпе, с изменением направления, ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, бег с ускорением, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, челночный бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег;

в) прыжки: выпрыгивание и спрыгивание с препятствий, на месте на одной ноге, на двух ногах, с продвижением вперед, в стороны, со скакалкой, прыжки в длину с места.

г) метание: метание малого мяча на дальность с места, с разбега, метание мяча в цель.

Подвижные игры. Коррекционные игры «Быстрые мячики», «Найди предмет в зале», «Меткий удар», «Запомни порядок», «Салки маршем», «Говорящий мяч», «Пятнашки-повторяшки», «Запрещенное движение», «Карлики и великаны», игры с элементами общеразвивающих упражнений, построениями и перестроениями, с бегом, прыжками, лазанием, метанием, ловлей и передачей мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Стойка волейболиста. Перемещение в стойке вправо, влево. Передача и прием мяча двумя руками сверху над собой, в парах, через сетку. Прием мяча двумя руками снизу над собой, в парах, через сетку. Нижняя прямая подача. Учебные игры на основе волейбола. Игры, эстафеты с мячами.

Связь учебного предмета с базовыми учебными действиями.

Практически все БУД формируются в той или иной степени при изучении предмета «Адаптивная физическая культура», чаще данный предмет способствует формированию следующих учебных действий:

Личностные учебные действия:

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- уважительно и бережно относиться к людям труда;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и т.д.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учётом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый, незнакомый и т.п.);
- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

Регулятивные учебные действия:

- применять и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

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

Ключевые темы и их взаимосвязи, преемственность по годам изучения.

Большинство разделов программы по предмету «Адаптивная физическая культура» изучается ежегодно с 5 по 9 класс, благодаря чему программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программный материал расположен концентрически и включает в себя следующие разделы (с постепенным наращиванием сведений по темам, включённым в содержание 5-го и последующих классов):

- «Легкая атлетика»;
- «Гимнастика»;
- «Подвижные игры»;
- «Спортивные игры».

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты обучения

- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движении, специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

1.1. Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов.

- слушание учителя;
- действия по словесной инструкции;
- слушание и анализ ответов обучающихся;
- самостоятельная работа с использованием спортивного инвентаря.;
- просмотр видеоматериалов, обсуждение увиденного и анализ;
- формулировка выводов;
- выполнение упражнений по схеме;
- наблюдение;
- работа со спортивным инвентарем;
- самостоятельная работа, работа в парах, группах;
- проектная деятельность;
- оценивание своих учебных достижений.

Организация проектной учебно-исследовательской деятельности обучающихся.

При организации проектной работы с обучающимися с интеллектуальной недостаточностью необходимо учитывать возрастные, психофизические и индивидуальные особенности обучающихся. Современное общество требует непрерывного развития педагогических технологий, направленных на индивидуальное развитие личности обучающихся с ОВЗ. Одним из перспективных методов, способствующий решению данных задач является технология проектной деятельности. Проект всегда направлен на решение какой-либо практической задачи. Эта деятельность ставит обучающегося в новую активную позицию не столько объекта, сколько субъекта, что позволяет ему раскрыться многомерно (интеллектуально, физически, эмоционально и т.д.)

Проектная деятельность учит обучающихся с ОВЗ:

- ставить цель;
- планировать свою работу;
- работать с разными источниками информации;
- перерабатывать информацию;
- выбирать способы реализации целей;
- выделять главное;
- оценивать свою деятельность;
- общаться с другими детьми.

Метод проекта - это одна из личностно-ориентированных технологий в основе, которой лежит развитие познавательных навыков, умения самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве. В работе над проектом могут использоваться методы: активные, интерактивные, игровые, лабораторные, исследовательская деятельность, метод творческого самовыражения. Продуктами проектной деятельности обучающихся на уроке адаптивной физической культуры могут быть: презентации, доклад, демонстрация комплексов упражнений и т.д. Содержание проекта включает в себя:

Цель: формирование у обучающихся целостных представлений о предмете по выбранной теме, научиться работать с дополнительными источниками информации;

- научиться применять в работе ИКТ-технологии;
- сформировать навыки публичного выступления;
- расширить кругозор.

Этапы проекта:

- подготовительный: обсуждение и выбор тем проекта, разработка плана его реализации;
- основной: поиск необходимой информации по теме проекта;
- итоговый: защита докладов.

Итоги проекта:

- формирование познавательного интереса;
- разработка продуктов проекта (мультимедийные презентации, брошюры, буклеты и т.д.) по выбранной теме;
- публичное выступление и защита докладов по выбранным темам.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Система оценки личностных результатов.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учитывается мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений в поведении обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах. Формой работы участников экспертной группы является психолого-педагогический консилиум.

Оценка результатов осуществляется в баллах:

- 0 - нет фиксируемой динамики;
- 1 - минимальная динамика;
- 2 – удовлетворительная динамика;
- 3- значительная динамика.

Система оценки предметных результатов.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;

- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Оценка осуществляется по пятибалльной системе;

5 баллов - слышит команды, действует в соответствии с командой, активность на высоком уровне, старается достичь результата. Качественно выполняет упражнения.

4 балла - слышит и выполняет задание по команде, активен, иногда пользуется помощью педагога при выполнении заданий. Корректирует выполнение упражнений в соответствии с требованием педагога.

3 балла – слышит и выполняет задания, не проявляя активности, под контролем педагога с помощью педагога. Корректирует выполнение упражнений совместно с педагогом.

2 балла – может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребенка.

Система оценки БУД.

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Уровень сформированности БУД осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений. Для оценки каждого действия используется следующая система оценки:

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

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию педагогического работника;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;

5 баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока			
	Легкая атлетика.				
	Гимнастика с элементами акробатики.				
	Подвижные (коррекционные) игры.				

	Волейбол.				
	Баскетбол.				
	Футбол.				
	Итого:				

Поурочное планирование

№	Тема	Дополнительные сведения
	Легкая атлетика - 13 час.	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы, ходьба в разном темпе. Бег с варьированием скорости.	
2	Ходьба с изменением направления. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с равномерной скоростью.	
3	Ходьба с ускорением и замедлением. Бег с ускорением 20м.	
4	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м.	
5	Бег с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.	
6	Прыжки на месте на одной, на двух ногах. Техника выполнения прыжка в длину с места.	
7	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	
8	Медленный бег с равномерной скоростью. Прыжок в длину с места.	
9	Медленный бег с равномерной скоростью. Челночный бег.	
10	Медленный бег с равномерной скоростью. Челночный бег 3x10м.	
11	Бег в среднем темпе на выносливость. Метание малого мяча на дальность с места.	
12	Бег в среднем темпе на выносливость. Метание малого мяча на дальность с разбега.	
13	Бег на выносливость. Метание мяча в цель.	
	Подвижные (коррекционные) игры – 3 час.	
14	Подвижные игры «Найди предмет в зале», «Запомни порядок».	
15	Подвижные игры «Салки маршем», «Запрещенное движение».	
16	Подвижные игры «Меткий удар», «Быстрые мячики».	
	Гимнастика – 12 час.	
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение утренней гимнастики. Группировка, сидя, лежа на спине.	
18	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Группировка, лежа на спине, перекаты в группировке.	
19	Построения и перестроения на месте. Упражнения без предметов.	
20	Построения и перестроения в движении. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
21	Построения и перестроения в движении. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	
22	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с гимнастическими палками.	
23	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с обручами.	
24	Упражнения на равновесие. Упражнения со скакалками.	

25	Упражнения на равновесие. Упражнения с обручами.	
26	Упражнения для развития координации. Упражнения с мячами.	
27	Упражнения для развития координации. Лазание по гимнастической скамейке.	
28	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения с гимнастическими палками.	
	Подвижные (коррекционные) игры – 4 час.	
29	Подвижные игры «Карлики и великаны», «Запомни порядок».	
30	Подвижные игры «Найди предмет в зале», «Карлики и великаны».	
31	Подвижные игры «Пятнашки-повторяшки», «Салки маршем».	
32	Игры с лазанием и перелезанием, с перестроениями.	
	Спортивные игры – 14 час.	
33	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока, передвижение в стойке. Общие сведения об игре в волейбол.	
34	Простейшие правила игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Упражнения с мячами.	
35	Передача и прием мяча двумя руками сверху над собой, в парах.	
36	Передача и прием мяча двумя руками сверху через сетку. Прием мяча двумя руками снизу над собой, в парах.	
37	Прием мяча двумя руками снизу через сетку. Нижняя прямая подача.	
38	Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста.	
39	Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте, в движении.	
40	Передача мяча от груди на месте, в движении шагом.	
41	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.	
42	Бросок мяча двумя руками в кольцо от груди с места. Эстафеты с ведением мяча.	
43	Стойка, перемещение в стойке шагом, бегом. Ведение мяча шагом. Правила игры в футбол.	
44	Ведение мяча в движении, с изменением направления. Передача мяча в парах на месте.	
45	Передача мяча в парах в движении. Остановка мяча.	
46	Удар по воротам различными способами.	
	Подвижные (коррекционные) игры – 6 час.	
47	Подвижные игры «Быстрые мячики», «Говорящий мяч».	
48	Подвижные игры «Говорящий мяч», «Меткий удар».	
49	Подвижные игры «Меткий удар», «Запрещенное движение».	
50	Подвижные игры «Салки маршем», «Пятнашки-повторяшки».	
51	Подвижные игры «Говорящий мяч», «Быстрые мячики».	
52	Игры с ловлей и передачей мяча.	
	Легкая атлетика – 13 час.	
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Легкоатлетические беговые упражнения. Челночный бег.	
54	Бег с варьированием скорости. Челночный бег 3х10м.	
55	Прыжки на месте и с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах. Прыжок в длину с места.	

56	Прыжок в длину с места. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствий.	
57	Медленный бег с равномерной скоростью. Прыжки со скакалкой. Метание мяча в цель.	
58	Медленный бег с равномерной скоростью. Метание мяча в цель.	
59	Медленный бег с равномерной скоростью. Техника передачи эстафетной палочки.	
60	Медленный бег с равномерной скоростью. Эстафетный бег.	
61	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.	
62	Бег с ускорением 20м. Метание малого мяча на дальность с места.	
63	Бег с ускорением 30м. Метание малого мяча на дальность с разбега.	
64	Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность с разбега.	
65	Бег на выносливость. Метание мяча на дальность с разбега.	
	Подвижные (коррекционные) игры – 3 часа.	
66	Подвижные игры «Салки маршем», «Карлики и великаны».	
67	Подвижные игры «Пятнашки-повторяшки», «Говорящий мяч».	
68	Игры с бегом, прыжками, метанием.	