

1.Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Легкая атлетика (39 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (30 часов)

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика с основами акробатики (15 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90

Элементы единоборства 9 часов

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (15 часов)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Тематическое планирование

№№	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
	Гимнастика с элементами акробатики	15	Выполнять правила поведения на уроке. Соблюдать правила безопасности на уроках ФК «Гимнастика». Совершенствовать строевые команды : Равняйся! Смирно! Вольно! Направоналево! Шагом марш! На месте стой! Закрепить перестроения из одной шеренги в две. Выполнять акробатические упражнения. Выполнять опорные прыжки.
	Легкая атлетика	39	Соблюдать правила поведения на открытом стадионе, площадке, зале. Преодолевать бег на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствовать равномерный бег с ускорением.
	Спортивные игры баскетбол	18	Соблюдать и выполнять правила игры «Баскетбол» , Выучить правила передвижения по площадке .
	Спортивные игры волейбол	12	Соблюдать и выполнять правила игры «Волейбол» , Выучить правила передвижения по площадке .
	Лыжная подготовка	15	Соблюдать правила безопасности на уроках ФК по «Лыжной и конькобежной подготовке». Передвигаться на лыжах в среднем темпе. Выполнять бег на лыжах на дистанции 100м. Одевать и снимать ботинки лыжные. Выполнять имитацию передвижения на коньках по прямой. Правила падения.
	Всего	99	

Реализация воспитательной программы школы на уроках включает:

– установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб

учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их

познавательной деятельности; привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками),

принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

– привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией

- инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

– использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

– применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

– включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных

отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Контроль уровня достижения планируемых результатов освоения программы

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объёму и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определённую роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом. В оценивании предметных результатов используется балльная оценка. Основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надёжность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и её видов: • задание выполнено полностью самостоятельно; • выполнено по словесной инструкции; • выполнено с опорой на образец; • задание не выполнено при оказании различных видов помощи. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Характеристика цифровой оценки (отметки)

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки – Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. – Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: – старт не из требуемого положения; – отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; – бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; – несинхронность выполнения упражнения. – Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Чем больше верно

выполненных заданий к общему объёму, тем выше показатель надёжности полученных результатов. Отметки 1, 2 в промежуточной аттестации не выставляются, так как такие баллы не приемлемы в обучении детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Педагог обязан подобрать задание в соответствии с возможностями обучающегося. При оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций. Элементами системы оценки достижения предметных результатов являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся. Текущий контроль успеваемости – это процесс проверки успешности обучения учащихся школы и сопоставления полученных результатов с планируемыми результатами освоения адаптированной основной общеобразовательной программы. Он проводится в ходе изучения темы, является элементом всех уроков. Промежуточная аттестация обучающихся – процедура установления соответствия степени достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы по завершении определенного временного промежутка (четверть, год), в доступном для них объеме знаний по годам обучения.

Формы контроля – практическая деятельность. Контрольные упражнения для всех одинаковы, но требования к выполнению – разные. Оценка индивидуальна. При оценивании предметных результатов по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического развития и психического, двигательные возможности. Оценка успеваемости на уроках физкультуры в школе складывается из четырех показателей: – отношение ученика к уроку; – степень овладения физическими упражнениями; – качество выполнения упражнений; – знания по разделу «Теоретические сведения».