**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гальбштадтская средняя общеобразовательная школа»**

**«Красноармейская ООШ» - филиал МБОУ «Гальбштадтская СОШ»**

****

**«РАССМОТРЕНО» «УТВЕРЖДАЮ»**

Председатель экспертного совета Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Браницкая А.Я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ф.Осипова

Заключение от \_\_\_\_\_\_\_2019г. Приказ № \_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2019г

**Рабочая программаадаптированная программа для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**по физической культуре 5 класс, 2019-2020 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIIIвида, под редакцией В.В.Воронковой

 Программу составил Идрисов А.Р.,

 учитель физической культуры и ОБЖ

п.Красноармейский 2019г

**Пояснительная записка.**

**Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:**

* Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. № 253) с изменениями.
* Основная образовательная программа (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ «Гальбштадтская СОШ» Немецкого национального района Алтайского края (приказ от 5 августа 2019г. №146)
* Учебный план (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ «Гальбштадтская СОШ» 2019-2020 учебный год (приказ от 5 августа 2019г. №146)
* Календарный учебный график МБОУ «Гальбштадтская СОШ» 2019-2020 учебный год (приказ от 5 августа 2019г. №146)
* Положения о рабочей программе учебных предметов, направленных на достижение образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС и ФкГОС (утв. Приказом директора от 01.08.2018г №193).

**Учебно-методический комплект состоит из следующих пособий:**

* Программыспециальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Ворон­ковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАД ОС, 2011.
* Учебник Физическая культура под редакцией М.Я. Виленского М. Просвещение-2017
* Методические рекомендации Физическая культура под редакцией М.Я. Виленского М. Просвещение-2013
* авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Виленский М.Я., Лях В.И. 5-е издание Москва «Просвещение» 2016 г.),
* «Комплексной программы физического воспитания» 1-11 класс под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2004г.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год из расчета 3 часа в неделю.

**Количество часов в год: 105**

**Количество часов в неделю: 3**

**Количество контрольных работ: 0**

**Количество лабораторных работ: 0**

Программа физического воспитания учащихся 5—10 классов коррекционной школы (VIII вид) является продолжением програм­мы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовлен­ности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11 — 16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

* укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
* развитие и совершенствование двигательных умений и на­выков;
* приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведе­ний по физкультуре;
* развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
* формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
* усвоение учащимися речевого материала, используемого учи­телем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрыв­но связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

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

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельно­сти при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содер­жание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспита­ния на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинирован­ность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спор­тивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

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

В зависимости от условий работы учитель может подбирать уп­ражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систе­матически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибуляр­ная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигатель­ных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональ­ную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произ­вольную деятельность.

***В программу включены следующие разделы: гимнастика, ак­робатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка (коньки), игры — подвижные и спортивные, плавание.***

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—10 клас­сах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем фи­зического развития и двигательной активностью учащихся (ДА).

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре—мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показате­лями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физ­культурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гид­роцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

У учителя физкультуры должна быть следующая документа­ция: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (7—8—9—10 классы), журнал учета ДА и физического разви­тия, план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

**Примерное распределение учебного материала по разделам программы и классам (условно)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Виды упражнений, количество часов** | **Всего часов** |
| **гимнастика,****акробатика** | **легкая****атлетика** | **подвижные и спортивные игры** | **лыжи****(коньки)** | **плавание** |
| 5 | 14 | 20 | 16 | 12 | 8 | 70 |
| 6 | 16 | 18 | 14 | 12 | 10 | 70 |
| 7 | 16 | 18 | 16 | 10 | 10 | 70 |
| 8 | 8 | 20 | 20 | 10 | 12 | 70 |
| 9 | 10 | 30 | 30 | 20 | 15 | 105 |
| 10 | 10 | 30 | 30 | 20 | 15 | 105 |

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела программы, тема** | **Кол-во часов** | **Дата**  |
|  | **Легкая атлетика** | **19** |  |
| 1 | История легкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | 1 | 3.09 |
| 2 | Высокий старт от 10 до 15 м. Основные правила соревнований по легкой атлетике | 1 | 4.09 |
| 3 | Бег с ускорением от 30 до 40 м. | 1 | 5.09 |
| 4 | Скоростной бег до 40 м. Быстрота | 1 | 10.09 |
| 5 | Бег на результат 60 м. | 1 | 11.09 |
| 6 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 1 | 12.09 |
| 7 | Бег на 1000 м. | 1 | 17.09 |
| 8-11 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега  | 4 | 18.0919.0924.0925.09 |
| 12 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 | 26.09 |
| 13 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние | 1 | 1.10 |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 2.10 |
| 15 | Метание теннисного мяча в цель | 1 | 3.10 |
| 16-18 | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | 3 | 8.109.1010.10 |
| 19 | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | 1 | 15.10 |
|  | **Спортивные игры «Баскетбол»** | **8** |  |
| 20 | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности | 1 | 16.10 |
| 21 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед .Остановка двумя шагами и прыжком.  | 1 | 17.10 |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате , круге). | 1 | 22.10 |
| 23 | Ведения мяча внизкой средней и высокой стойки на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 | 23.10 |
| 24 | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой | 1 | 24.10 |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.Максимальное расстояние до корзины- 3,60 м. | 1 | 5.11 |
| 26  | Вырывание и выбивание мяча. Ловкость  | 1 | 6.11 |
| 27 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 | 7.11 |
|  | **Гимнастика** | **21** |  |
| 28 | История гимнастики.Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физических упражнений. | 1 | 12.11 |
| 29 | Освоение строевых упражнений. Гибкость  | 1 | 13.11 |
| 30 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Строевые упражнения | 1 | 14.11 |
| 31 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | 1 | 19.11 |
| 32 | Освоение и совершенствование висов и упоров | 1 | 20.11 |
| 33-34 | Кувырок вперед и назад | 2 | 21.1126.11 |
| 35-36 | Стойка на лопатках. Кувырки  | 2 | 27.1128.11 |
| 37 | «Мост» из положения лежа на спине | 1 | 3.12 |
| 38 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами | 1 | 4.12 |
| 39 | Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне | 1 | 5.12 |
| 40 | Лазанье по канату, гимнастической лестнице | 1 | 10.12 |
| 41-43 | Освоение опорных прыжков | 3 | 11.1212.1217.12 |
| 44 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | 1 | 18.12 |
| 45 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых , тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | 1 | 19.12 |
| 46 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. | 1 | 24.12 |
| 47 | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, с предметами и без предметов  | 1 | 25.12 |
| 48 | Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | 1 | 26.12 |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |
| 49 | История лыжного спорта . Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом | 1 | 14.01 |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | 15.01 |
| 51-53 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | 3 | 16.0121.0122.01 |
| 54 | Торможение « плугом». Лыжная эстафета | 1 | 23.01 |
| 55 | Передвижения на лыжах 2 км | 1 | 28.01 |
| 56-58 | Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км | 3 | 29.0130.014.02 |
| 59 | Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием | 1 | 5.02 |
| 60-62 | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием | 3 | 6.0211.0212.02 |
| 63 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних занятий. Прохождение дистанции 3 км | 1 | 13.02 |
| 64 | Лыжные гонки. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. | 1 | 18.02 |
| 65 | Прохождение дистанции 3 км. Значение занятий лыжным спортом | 1 | 19.02 |
| 66 | Лыжные гонки без учета времени | 1 | 20.02 |
|  | **Спортивная игра «Баскетбол»** | **8** |  |
| 67 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 | 25.02 |
| 68 | Тактика свободного нападения | 1 | 26.02 |
| 69 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков | 1 | 27.02 |
| 70 | Нападение быстрым порывом (1:0) | 1 | 3.03 |
| 71 | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 | 4.03 |
| 72-73 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол | 2 | 5.0310.03 |
| 74 | Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. | 1 | 11.03 |
|  | **Спортивная игра «Волейбол»** | **17** |  |
| 75 | История волейбола. Основные правила игры в волейбол.Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности | 1 | 12.03 |
| 76 | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. | 1 | 17.03 |
| 77 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | 1 | 18.03 |
| 78 | Передачи мяча над собой. То же через сетку | 1 | 19.03 |
| 79 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | 31.03 |
| 80 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2\*2, 3\*2,3\*3) и на укороченных площадках | 1 | 1.04 |
| 81 | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (бег с изменением направления, скорости ) , челночный бег. | 1 | 2.04 |
| 82 | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры (10-12мин) | 1 | 7.04 |
| 83 | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры | 1 | 8.04 |
| 84 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 1 | 9.04 |
| 85 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 | 14.04 |
| 86 | Комбинации из освоенных элементов, передачи, удар | 1 | 15.04 |
| 87 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | 1 | 16.04 |
| 88 | Терминология избранной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска  | 1 | 21.04 |
| 89 | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игра в мини-волейбол | 1 | 22.04 |
| 90 | Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель,ведение, сочетание приемов). | 1 | 23.04 |
| 91 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | 1 | 28.04 |
|  | **Легкая атлетика** | **11** |  |
| 92-94 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча | 3 | 29.0430.046.05 |
| 95-98 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). | 4 | 7.0512.0513.0514.05 |
| 99 | Бег на результат (60м).Основные двигательные способности | 1 | 19.05 |
| 100-101 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин | 2 | 20.0521.05 |
| 102 | Бег на 1000 м | 1 | 26.05 |
| 103-105 | Итоговые проектные работы. | 3 | 27.0528.0528.05 |

**Лист внесения изменений в программу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Содержание изменений** | **Основание (причина) изменений** |
| 104-105 | 28.05 | 1. Итоговые проектные работы.
2. Итоговые проектные работы.
 | Объединение тем | Календарный учебный график МБОУ «Гальбштадтская СОШ» на 2019-2020 учебный год |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Лист**

**экспертизы рабочей программы учебного предмета, курса**

Учебный предмет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс

Составитель программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Эксперт:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Критерии и показатели** | **Выраженность критерия****есть (+), нет (-)** | **Комментарий эксперта****(при показателе «нет»)** |
| 1. *Полнота структурных компонентов рабочей программы*
 |
| 1.1 | Титульный лист |  |  |
| 1.2. | Пояснительная записка |  |  |
| 1.3. | Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса |  |  |
| 1.4. | Содержание  |  |  |
| 1.5. | Календарно-тематический план |  |  |
| 1.6. | Лист внесения изменений в РП |  |  |
| 1. *Качество пояснительной записки рабочей программы*
 |
| 2.1. | Отражает полный перечень нормативных документов и материалов, на основе которых составлена рабочая программа:* ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФкГОС
* основная образовательная программа школы (целевой компонент, программа развития УУД);
* учебный план НОО, ООО МБОУ «Гальбштадтская СОШ»;
* положение о рабочей программе в школе;
* примерная программа по учебному предмету;
* авторская программа по учебному предмету для соответствующего класса.
 |  |  |
| 2.2. | Содержит информацию о количестве часов, на которое рассчитана рабочая программа в год, неделю |  |  |
| 2.3. | Указаны библиографические ссылки на все документы и материалы, на основе которых составлена рабочая программа |  |  |
| 2.4. |  Цели и задачи изучения предмета в соответствующем классе |  |  |
| 2.5. | Убедительное обоснование в случае, когда РП содержит отступления от авторской программы |  |  |
| 1. *Качество описания планируемых результатов освоения учебного предмета, курса*
 |
| 3.1. | Планируемые результаты соотносятся с целями и задачами изучения предмета в данном классе |  |  |
| 3.2. | Отражается уровневый подход к достижению планируемых результатов «учение научится», «ученик получит возможность научиться» |  |  |
| 1. *Качество календарно-тематического планирования*
 |
| 4.1. | Отражает информацию о продолжительности изучения раздела |  |  |
| 4.2. | Отражает информацию о теме каждого урока, включая темы контр, лаборат., практич. работ |  |  |
| 1. *Грамотность оформления рабочей программы: соответствие требованиям информационной грамотности*
 |
| 5.1. | Содержание разделов соответствует их назначению |  |  |
| 5.2. | Текст рабочей программы структурирован |  |  |
| 5.3. | Текст рабочей программы представлен технически грамотно |  |  |

Выводы эксперта:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_