

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Бийская общеобразовательная школа-интернат № 1»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБОУ «Бийская
общеобразовательная школа-интернат
№1»
_____ Е.А. Макушин

«02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для учащихся 6 А, Б класса
на 2024 – 2025 учебный год**

Составитель: А.Ю. Громоздин,
учитель физической культуры

Согласована на
заседании МО

Протокол №1
От «27» августа 2024 г.

Рекомендована педагогическим
Советом

Протокол № 46
От «29» августа 2024 г.

Бийск
2024

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание учебного предмета	4
3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»	6
4. Тематическое планирование	7
5. Календарно-тематическое планирование	8
6. Формы контроля уровня достижений, обучающихся и критерии оценки	10
7. Перечень учебно–методического обеспечения образовательного процесса	11
8. Лист внесения изменений и дополнений	11

1. Пояснительная записка

Тип программы: Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура».

Категория обучающихся: учащиеся 6 А, Б класса (В–1) КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №1».

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 №64100);

2. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599;

4. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.02 №110 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования» (зарегистрирован 22.02 №77331);

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03 №171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрирован 11.04 №77830);

7. Учебный план «Бийская общеобразовательная школа-интернат №1» на 2024-2025 учебный год;

8. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (Вариант-1) «Бийская общеобразовательная школа-интернат №1»;

9. Устав КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат №1».

В соответствии с учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программный материал для 6 А, Б класса рассчитан на 68 ч. (34 учебных недель), 2 часа в неделю.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I-IV классов.

Основная **цель** изучения 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 физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой);

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 и во внеучебной деятельности;
воспитание нравственных качеств и свойств личности;
содействие военно-патриотической подготовке.

2. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "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 добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

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

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

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 V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. 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.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

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 и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практический материал:

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

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты. Конькобежная подготовка Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры. Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

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. Прямая подача.

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.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

3 Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

К личностным результатам освоения ФАООП УО (вариант 1) относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Уровни достижения предметных результатов
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), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника); выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; 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; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника); 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, Параолимпийском движениях, 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, лёжа, 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 подсчёта 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.

4. Тематическое планирование

№	раздел	кол-во часов
1	Введение Теоретические сведения	2
2	Подвижные игры Теоретические сведения Практический материал	1 -
3	Гимнастика: Теоретические сведения Практический материал	2 14
4	Лёгкая атлетика Теоретические сведения Практический материал	2 13
5	Коррекционные игры Практический материал	4
6	Лыжная и конькобежная подготовка Теоретические сведения Практический материал	2 6
7	Спортивные игры Теоретические сведения Практический материал	4 18
		Итого 68

5. Календарно-тематическое планирование 6 А класс

№	Раздел, тема урока	Дата
	Теоретические сведения	
1	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.	02.09
2	Значение физических упражнений в жизни человека.	4
	Подвижные игры. Теоретические сведения.	
3	Физическая культура и спорт в России: Специальные олимпийские игры	9
	Легкая атлетика. Теоретические сведения	
4	Техника безопасности при прыжках в длину.	11
5	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту	16
	Легкая атлетика. Практический материал	
6	Ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления.	18
7	Ходьба: с ускорением и замедлением, преодолением препятствий.	23
8	Бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости.	25
9	Скоростной бег, эстафетный бег.	30
10	Бег с преодолением препятствий.	02.10
11	Бег на короткие , средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности.	7
12	кроссовый бег по слабопересеченной местности.	9
13	Прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	14
14	Прыжки в длину(способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»	16
15	Прыжки в высоту способом «перекат»	21
16	Метание: метание малого мяча на дальность	23
17	Метание мяча в вертикальную цель	06.11

18	Метание в движущую цель	11
	Гимнастика. Теоретические сведения	
19	Правила поведения на занятиях по гимнастике	13
20	Значение утренней гимнастики	18
	Гимнастика. Практический материал	
	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	
21	Упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев	20
22	Упражнения для мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп.	25
23	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки	27
	Упражнения с предметами	
24	Упражнения с гимнастическими палками	02.12
25	Упражнения с большими обручами	4
26	Упражнения с малыми мячами, большим мячом, набивными мячами	9
27	Упражнения со скакалками	11
28	Упражнения с гантелями и штангой	16
29	Лазанье и перелезание	18
30	Упражнения на равновесие	23
31	Опорный прыжок	25
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	13.01
33	Упражнения на преодоление сопротивления	15
34	Переноска грузов и передача предметов	20
	Лыжная подготовка. Теоретические сведения	
35	Сведения о применении лыж в быту	22
36	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов	27
	Лыжная подготовка. Практический материал	
37	Стойка лыжника	29
38	Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный)	03.02
39	Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный)	5
40	Виды лыжных ходов (одновременный одношажный)	10
41	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	12
42	Повороты	17
	Коррекционные игры. Практический материал	
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с бегом, прыжками)	19
44	Игры с элементами общеразвивающих упражнений (метанием и ловлей мяча)	24
45	Игры с элементами общеразвивающих упражнений (построениями и перестроениями)	26
46	Игры с элементами общеразвивающих упражнений (бросанием, ловлей, метанием)	03.03
	Спортивные игры. Баскетбол. Теоретические сведения.	
47	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом	5
	Спортивные игры. Баскетбол. Практический материал	
48	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	10
49	Остановка по свистку	12
50	Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	17
51	Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	19
52	Ведение мяча на месте и в движении	31

53	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	02.04
54	Прямая подача.	7
55	Подвижные игры на основе баскетбола.	9
56	Эстафеты с ведением мяча.	14
	Волейбол. Теоретические сведения	
57	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке, предупреждение травматизма при игре в волейбол.	16
	Волейбол. Практический материал	
58	Прием и передача мяча снизу и сверху	21
59	Отбивание мяча снизу руками через сетку на месте и в движении.	23
60	Верхняя прямая передача в прыжке	28
61	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки	30
62	Многоскоки	05.05
63	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	7
64	Учебные игры на основе волейбола	12
65	Игры (эстафеты) с мячами	14
	Настольный теннис. Теоретические сведения	
66	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр	19
	Настольный теннис. Практический материал	
67	Одиночные игры.	21
	Хоккей на полу. Теоретические сведения	
68	Правила безопасной игры в хоккей на полу.	21
		Итого 68

4. Календарно-тематическое планирование 6 Б класс

№	Раздел, тема урока	Дата
	Теоретические сведения	
1	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.	03.09
2	Значение физических упражнений в жизни человека.	6
	Подвижные игры. Теоретические сведения.	
3	Физическая культура и спорт в России: Специальные олимпийские игры	10
	Легкая атлетика. Теоретические сведения	13
4	Техника безопасности при прыжках в длину.	17
5	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту	20
	Легкая атлетика. Практический материал	
6	Ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления.	24
7	Ходьба: с ускорением и замедлением, преодолением препятствий.	27
8	Бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости.	01.10
9	Скоростной бег, эстафетный бег.	4
10	Бег с преодолением препятствий.	8
11	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности.	11
12	кроссовый бег по слабопересеченной местности.	15
13	Прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	18
14	Прыжки в длину(способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»	22
15	Прыжки в высоту способом «перекат»	25
16	Метание: метание малого мяча на дальность	05.11
17	Метание мяча в вертикальную цель	8

18	Метание в движущую цель	12
	Гимнастика. Теоретические сведения	
19	Правила поведения на занятиях по гимнастике	15
20	Значение утренней гимнастики	19
	Гимнастика. Практический материал	
	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	
21	Упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев	22
22	Упражнения для мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп.	26
23	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки	29
	Упражнения с предметами	
24	Упражнения с гимнастическими палками	03.12
25	Упражнения с большими обручами	6
26	Упражнения с малыми мячами, большим мячом, набивными мячами	10
27	Упражнения со скакалками	13
28	Упражнения с гантелями и штангой	17
29	Лазанье и перелезание	20
30	Упражнения на равновесие	24
31	Опорный прыжок	27
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	10.01
33	Упражнения на преодоление сопротивления	14
34	Переноска грузов и передача предметов	17
	Лыжная подготовка. Теоретические сведения	
35	Сведения о применении лыж в быту	21
36	Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов	24
	Лыжная подготовка. Практический материал	
37	Стойка лыжника	28
38	Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный)	31
39	Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный)	04.02
40	Виды лыжных ходов (одновременный одношажный)	7
41	Совершенствование разных видов подъемов и спусков	11
42	Повороты	14
	Коррекционные игры. Практический материал	
43	Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с бегом, прыжками)	18
44	Игры с элементами общеразвивающих упражнений (метанием и ловлей мяча)	21
45	Игры с элементами общеразвивающих упражнений (построениями и перестроениями)	25
46	Игры с элементами общеразвивающих упражнений (бросанием, ловлей, метанием)	28
	Спортивные игры. Баскетбол. Теоретические сведения.	
47	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом	04.03
	Спортивные игры. Баскетбол. Практический материал	
48	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	7
49	Остановка по свистку	11
50	Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	14
51	Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	18
52	Ведение мяча на месте и в движении	21

53	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	01.04
54	Прямая подача.	4
55	Подвижные игры на основе баскетбола.	8
56	Эстафеты с ведением мяча.	11
Волейбол. Теоретические сведения		
57	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке, предупреждение травматизма при игре в волейбол.	15
Волейбол. Практический материал		
58	Прием и передача мяча снизу и сверху	18
59	Отбивание мяча снизу руками через сетку на месте и в движении.	22
60	Верхняя прямая передача в прыжке	25
61	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки	29
62	Многоскоки	02.05
63	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	6
64	Учебные игры на основе волейбола	9
65	Игры (эстафеты) с мячами	13
Настольный теннис. Теоретические сведения		
66	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр	16
Настольный теннис. Практический материал		
67	Одиночные игры.	20
Хоккей на полу. Теоретические сведения		
68	Правила безопасной игры в хоккей на полу.	23
		Итого 68

6. Формы контроля уровня достижений, обучающихся и критерии оценки

Оценка *личностных* результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения, обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- ☐ 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- ☐ 1 балл - минимальная динамика;
- ☐ 2 балла - удовлетворительная динамика;
- ☐ 3 балла - значительная динамика.

В течение учебного года осуществляется динамическое наблюдение за достижением планируемых результатов, а также промежуточный и итоговый контроль предметных знаний.

При оценке *предметных* результатов обучения используется преимущественно 5-балльная система (начиная со второго полугодия 2 класса). Определяющим фактором для выставления оценки является динамика образовательных достижений, обучающегося по учебному предмету, расширение его жизненных компетенций.

Тематический контроль осуществляется в виде проверочных работ. Итоговый контроль практических умений, обучающихся осуществляется в виде контрольных диктантов (на начало учебного года и в конце каждой четверти).

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне.

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и

искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается.

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Оценка «2 и 1» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

1. Перечень учебно–методического обеспечения образовательного процесса

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Министерство просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026)

2. Лист внесения изменений и дополнений

Дата урока по плану	Дата проведения по факту	Содержание корректировки (тема урока)	Обоснование проведения корректировки	Реквизиты документа (дата и № приказа)	Подпись заместителя директора по УВР

