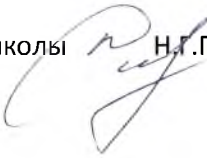


Рассмотрена на заседании МО
учителей – предметников
ГКОУ УР «Ярская школа – интернат»
Протокол № 1 от 28. 08.2024

Составлена на основе Адаптированной
основной образовательной программы и
требований к содержанию учебного
предмета физическая культура

Принята на педагогическом Совете
ГКОУ УР «Ярской школы – интерната»
Протокол № 1 от 05.09.2024

Утверждаю
Приказом № 112 от 09.09.2024

Директор школы  Н.Г.Поздеева



Подписано цифровой подписью: Поздеева
Наталья Геннадьевна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН
ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047757019830,
STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1",
L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство
России
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 21 Октябрь 2024 г. 10:59:19

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физкультуре для учащихся
10 класса

Составитель: Салтыкова О.Л.
Учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена для 10 класса на основе:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1599 СФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Годового календарного учебного графика на 2024 – 2025 уч. г.

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:

развитие и совершенствование основных физических качеств;

обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

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;

создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;

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

Общая характеристика учебного предмета.

Рабочая программа разработана на основе «Адаптированной основной общеобразовательной программы и требований к содержанию учебного предмета физическая культура».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет физическая культура входит в образовательную область – «Физическая культура».

В соответствии с учебным планом количество часов на изучение данного курса отводится

10 класс – по 3 часа в неделю 102 часа при проведении 40 – минутного урока.

Часы по данной дисциплине входят в федеральный компонент учебного плана.

Личностные и предметные результаты.

Основным ожидаемым результатом освоение программы включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия, имеющие непосредственное отношение к физической культуре, а именно: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Базовые учебные действия 10 класс

Личностные результаты

- осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;
- соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;

Регулятивные результаты

- постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);
- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Коммуникативные результаты

- извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;

Познавательные результаты

- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);
- выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта;
- владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Предметные учебные действия.

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
10 класс	
- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; -осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; -знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; -выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; -знание правил оказания доврачебной помощи	-применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; -подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; -выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; -выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; -выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; -выполнение строевых действий в шеренге и колонне; -выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); -выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями.	
--	--

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" 10 класс

Содержание программы отражено в следующих разделах: Гимнастика, Легкая атлетика, Спортивные игры, Подвижные игры, Лыжная и конькобежная подготовки.

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.

Теоретические сведения. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. 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. Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

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, формирования и укрепления правильной осанки.

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

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

а) 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;

б) прыжки: отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"), прыжки в высоту способом "перекат";
в) толкание набивного мяча: метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка (теоретические сведения). Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в образовательной организации. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Конькобежная подготовка (теоретические сведения). Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах. Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда, основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.

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, на лыжах и коньках, с переноской груза.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал. Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальные олимпийские игры.

Практический материал. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Практический материал. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных

играх.

Учебный план 10 класс

Раздел	Количество часов в разделе (четверть)	Контрольно – измерительный материал (количество на раздел)	Теория практика	Комб	Практич	Лаборат	Экскурс
1 четверть – 24 часа							
Легкая атлетика	16		1				
Спортивные игры	8		1				
		2 четверть – 24 часа					
Гимнастика	24		1				
		3 четверть – 30 часов					
Лыжная подготовка	12		1				
Конькобежный спорт	9		1				
Спортивные игры	9		1				
		4 четверть – 24 часа					
Спортивные игры	11		1				
Легкая атлетика	13		1				

Календарно – тематический план 10 класс

Раздел	№ уро ка в год	Тема урока	Дата	Основные предметные знания (базовые понятия по теме)	Деятельность учащихся на уроке	Коррекционная работа
1 четверть – 24 часа						
Легкая атлетика	1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).		Понятия: легкая атлетика, выносливость, ускорение, легкий бег, марафонская дистанция, медленно, ускорение. Эстафетный бег, эстафетная палочка, спринт, легкоатлет, короткая, длинная, средняя дистанция. Прыжки: с места, с разбега, в высоту, фазы прыжка разбег, полет, отталкивание, приземление). Метание, толкание.	Рассматривают демонстрационный материал по теме легкая атлетика. Выполняют задание бег с варьированием скорости, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину с разбега способом «оттолкнув ноги», метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели, толкание набивного мяча.	Развитие выносливости. Согласованность движений рук и ног, развитие скоростно – силовых качества. Укрепление свода стопы. Глазомер, координация и точность движения рук и ног. Ориентировка в пространстве. Коррекция двигательных функций рук и ног. Ориентировка в пространстве.
	2	Медленный бег с равномерной скоростью.				
	3	Скоростной бег.				
	4	Бег с варьированием скорости.				
	5	Бег с преодолением препятствий.				
	6	Эстафетный бег.				
	7	Бег на короткие дистанции.				
	8	Бег на средние дистанции.				
	9	Бег на длинную дистанцию.				
	10	Прыжки в длину с разбега способом «оттолкнув ноги».				
	11	Прыжки в длину с разбега способом «оттолкнув ноги».				
	12	Метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели.				
	13	Метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели.				
	14	Толкание набивного мяча.				
	15	Толкание набивного мяча.				
	16	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.				
Спортивн ые игры Баскетбол	17	Правила поведения на уроках спортивных игр.		Понятие: баскетбол, правила, техника безопасности, соперник, игрок, передача, ведение, броски, розыгрыш, пробежка, фол.	Рассматривают демонстрационный материал по теме спортивные игры Баскетбол. Слушают инструктаж. Выполняют	Соразмерность движения кисти и пальцев, ручная ловкость, быстрота реагирования на переключения.
	18	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.				
	19	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.				
	20	Ведение мяча с обводкой препятствий.				

	21	Броски мяча в корзину в движении снизу от груди.			упражнение передача мяча двумя руками с последующим ведением и остановками, ведение мяча с обводкой препятствий, броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Играют в баскетбол по упрощенным правилам.	
	22	Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении.				
	23	Учебная игра по упрощенным правилам.				
	24	Учебная игра по упрощенным правилам.				
				2 четверть -24 часа		
Гимнастика	25	Правила поведения на уроках гимнастики.		Понятие: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая.	Рассматривают демонстрационный материал по теме гимнастика. Слушают инструктаж	Пластичность движений. Равновесие, точность, выразительность. Коррекция техники движений рук.
	26	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие)		Понятие: фланг, интервал, дистанция, низ, верх, разноименно, согнуть, вдоль туловища, пружинистые наклоны, выпады в сторону, выпады вперед, из-за головы, стоя на коленях, прогнуться в спине, стоя на четвереньках, ноги на ширине плеч, ноги в широкую стойку, наскок, разбег, напрыгнуть на мостик.	Выполняют упражнения корректирующие и общеразвивающие Выполняют упражнения на мышцы туловища, рук и ног. Выполняют упражнения с большим мячом, с набивными мячами, гантелями, гимнастическими палками, большими обручами, опорный прыжок, равновесие, упражнения для развития	Укрепление свода стопы. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Растягивание мышц спины. Ориентировка в пространстве. Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины.
	27	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие)				
	28	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие)				
	29	Упражнения с предметами: большими мячами.				
	30	Упражнения с предметами: большими мячами.				
	31	Упражнения с предметами: большими мячами.				
	32	Упражнения с предметами: набивными мячами.				
	33	Упражнения с предметами: набивными мячами.				
	34	Упражнения с предметами: набивными мячами.				
	35	Упражнения с предметами: гантелями и				

		штангой.				
	36	Упражнения с предметами: гантелями и штангой.				
	37	Упражнения с предметами: гантелями и штангой.				
	38	Упражнения с предметами: гимнастическими палками.				
	39	Упражнения с предметами: гимнастическими палками.				
	40	Упражнения с предметами: гимнастическими палками.				
	41	Упражнения с предметами: большими обручами.				
	42	Упражнения с предметами: большими обручами.				
	43	Упражнения с предметами: большими обручами.				
	44	Опорный прыжок.				
	45	Опорный прыжок.				
	46	Опорный прыжок.				
	47	Упражнение на равновесие.				
	48	Упражнение на равновесие.				
				3 четверть – 30 часов		
Лыжная подготовка	49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.		Понятие: лыжник, лыжные мази.	Рассматривают демонстрационный материал по теме лыжная подготовка	Согласованность движений рук и ног, развитие скоростно – силовых качества.
	50	Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный ход).		Понятие: имитация ходов, отталкивание, вынос палок, скольжение, носки лыж, шаг, подъем, спуск, низкая, средняя, высокая стойки, поворот, махом, переступание, вокруг, пятки, носки- лыж, тормозим, плуг.	Выполняют виды шагов (одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход).	Пространственная ориентировка. Укрепление мышц плечевого пояса.
	51	Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный ход).				
	52	Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный ход)				
	53	Виды лыжных ходов (одновременный бесшажный ход)				
	54	Виды лыжных ходов (одновременный одношажный ход)				
	55	Виды лыжных ходов (одновременный одношажный ход)			Выполняют передвижение на	

	56	Совершенствование разных видов подъемов и спусков.			лыжах 2 км, 3 км. Выполняют спуски и подъемы на лыжах.	
	57	Совершенствование разных видов подъемов и спусков.				
	58	Повороты. Торможение «плугом».				
	59	Повороты. Торможение «плугом».				
	60	Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), 3 км (мальчики)				
Конькобежная подготовка	61	Правила поведения на уроках конькобежной подготовки.		Понятие: прямая линия, поворот, стойка в полуприседе, присед, падаем на бок. Основные части коньков (язык, ботинок, подошва, лезвие).	Рассматривают демонстрационный материал по теме лыжная подготовка. Выполняют стойку конькобежца. Выполняют бег по прямой. Выполняют вход поворот. Выполняют свободное катание. Выполняют бег на время.	Согласованность движений рук и ног, развитие скоростно – силовых качеств. Пространственная ориентировка.
	62	Сойка конькобежца. Бег по прямой.				
	63	Сойка конькобежца. Бег по прямой.				
	64	Бег по прямой и на поворотах.				
	65	Бег по прямой и на поворотах.				
	66	Вход в поворот. Свободное катание.				
	67	Вход в поворот. Свободное катание.				
	68	Бег на время.				
	69	Свободное катание.				
Спортивные игры Волейбол	70	Правила поведения на уроках спортивных игр.		Понятие: подвижная игра, малоподвижная игра, правила игры, судейство, соревнования, стойка, перемещение, верхняя, нижняя, подачи, прием.	Рассматривают демонстрационный материал по теме спортивные игры волейбол. Выполняют упражнение приемы и передачи снизу, сверху, над собой. Играют в учебную игру.	Согласованность движений рук и ног, развитие скоростно – силовых качеств. Пространственная ориентировка.
	71	Стойка и перемещения волейболиста.				
	72	Верхняя прямая подача.				
	73	Нижняя прямая подача.				
	74	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений				
	75	Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.				
	76	Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.				
	77	Учебные игры на основе волейбола.				
	78	Учебные игры на основе волейбола.				

				4 четверть – 24 часа		
Спортивные игры Баскетбол	79	Правила поведения на уроках спортивных игр.		Понятие: подвижная игра, малоподвижная игра, правила игры, судейство, соревнования. Понятие: передача, от груди, сверху, снизу, в парах, с продвижением вперед, бросок в корзину.	Рассматривают демонстрационный материал по теме спортивные игры Выполняют упражнения ловля мяча двумя руками с последующим ведением мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Броски мяча в корзину.	Согласованность движений рук и ног, скоростно – силовые качества. Точность направления и усилия. Зрительная дифференцировка направления движения. Ручная ловкость. Ориентировка в пространстве, равновесие, распределение снимания.
	80	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.				
	81	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.				
	82	Броски мяча в корзину в движении снизу от груди.				
	83	Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении.				
	84	Эстафеты с ведением мяча.				
Волейбол	85	Верхняя прямая подача.		Понятие: верх, низ, подача, нападающий удар. Стойка волейболиста, приставные шаги вправо-влево, колонна, шеренга, пара.	Выполняют упражнения: Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Выполняют прием мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Играют в игру по упрощенным правилам.	Согласованность движений рук и ног, скоростно – силовые качества. Точность направления и усилия. Координация движений рук. Зрительная дифференцировка направления движения. Ручная ловкость.
	86	Нижняя прямая подача.				
	87	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).				
	88	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений				
	89	Учебная игра по упрощенным правилам.				
Легкая атлетика	90	Правила поведения на уроках легкой атлетики.		Понятие: атлет, спринтер, фазы прыжка, иды прыжков (прыжки с места, прыжки с разбега, прыжки в высоту), кросс, местность, фазы прыжка, препятствие, барьер. Дистанции (короткая, длинная, средняя). Эстафета	Рассматривают демонстрационный материал по теме легкая атлетика. Выполняют бег с преодолением препятствий. Выполняют прыжки в длину с разбега способом «оттолкнув	Согласованность движений рук и ног, скоростно – силовые качества.
	91	Прыжки в высоту способом «перешагивания».				
	92	Прыжки в высоту способом «перешагивания».				
	93	Бег с преодолением препятствий.				
	94	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.				
	95	Прыжки в длину с разбега способом				

		«оттолкнув ноги»			ноги».	
	96	Прыжки в длину с разбега способом «оттолкнув ноги»			Выполняют бег на дистанции (короткая, средняя, длинная).	
	97	Бег на короткие дистанции.			Выполняют эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	
	98	Бег на средние дистанции.			Выполняют метание деревянной гранаты.	
	99	Бег на длинные дистанции.				
	100	Бег с варьированием скорости.				
	101	Метание деревянной гранаты.				
	102	Метание деревянной гранаты.				

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

Свисток, секундомер, эстафетная палочка, флажки, малые мячи для метания, рулетка, таблички с разметками (5м, 10м, 15м), кегли, сумка для подвижных игр.

Гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

МЯЧИ. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные, большие, теннисные. волейбольная сетка, шнур.

ТУРИЗМ. Палатки, спальные мешки, туристические коврики, набор походной посуды.

Велосипеды 2 колесные.- 5 шт.

лыжные палки, лыжи, лыжные ботинки, коньки.

ТРЕНАЖЕРЫ (беговая дорожка, велодорожка, степперы, бегущая по волнам).

степ платформа, модули.

Обручи и плоские обручи.

БАДМИНТОН.

ТЕННИСНЫЙ стол, ракетки, сетка переносная.

Наглядность: дидактический материал (летние виды спорта, зимние виды спорта), викторины, презентации, видео фильмы с техникой лыжных ходов, волейбол, баскетбол, гимнастика, легкая атлетика, конькобежный спорт.

Методическая литература.

1. Программы подготовительного и 5 – 9 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида. Москва, 1999г.
2. Е. С. Черник Физическая культура во вспомогательной школе, Москва, 1997 г.
3. Под редакцией Л.В. Шапковой Частные методики адаптивной физической культурой Москва 2004 г.
4. А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре К УМК В.И. Ляха («Школа России»). Москва, 2013 г. 1 класс.
5. Под редакцией Л.В. Шапковой Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта, Санкт – Петербург, 2002 г.
6. Физическая культура 1-2 классы Москва 2012 г.
7. В.И. Лях Физическая культура 1 – 4 класс Москва, 2012г.
8. Л.Г. Горькова Л.А. Обухова Занятия физической культурой в ДОУ, Москва 2005 г.
9. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений для детей 3 – 7 лет, Москва, 2013 г.

Контрольно-измерительный материал

п./ п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

Содержание оценки и критерии выставления по физической культуре.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть, использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка «1» не ставится.