

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.Поздеев



Подписано цифровой подписью: Поздеева
Наталья Геннадьевна
DN: E=nc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН
RU=7710568760, ОГРН=1047797019830,
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: 17 Октябрь 2024 г. 12:45:45

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физкультуре для учащихся
9 класса

Составитель: Салтыкова О.Л.
Учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена для 9 класса на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
 - воспитание нравственных качеств и свойств личности;
 - содействие военно- патриотической подготовке.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:
- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
 - формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
 - совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
 - совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
 - совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
 - совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
 - формирование мотивации к здоровому образу жизни;
 - формирование способности объективно оценивать свои возможности.

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.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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 9 класс.

Личностные результаты

- осознавать себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- осознанно относиться к выбору профессии;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Регулятивные результаты

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

Коммуникативные результаты

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

Познавательные результаты

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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.);
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

Предметные учебные действия.

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
9 класс	
- Понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; - Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника); - Оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; - Применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.	- Объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих 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.

Содержание учебного предмета 9 класс

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание учебного предмета 9 класс

Раздел	Количество часов в разделе (четверть)	Контрольно – измерительный материал (количество на раздел)	Теория практика	Комб	Практич	Лаборат	Экскурс
1 четверть – 16 часов							
Легкая атлетика	10						
Спортивные игры	6						
2 четверть – 16 часов							
Гимнастика	16						
3 четверть – 20 часов							
Лыжная подготовка	17						
Спортивные игры	3						
4 четверть – 16 часов							
Спортивные игры	5						
Легкая атлетика	11						

Календарно-тематическое планирование 9 класс

Раздел	№ урока в год	Тема урока	Дата	Основные предметные знания (базовые понятия по теме)	Деятельность учащихся на уроке	Коррекционная работа
		1 четверть – 16 часов				
Легкая атлетика	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м		Понятие: низкий старт, высокий старт, фазы прыжка, команды: На старт! Внимание! Марш!	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег с различного старта на 100 м	Развитие выносливости. Быстрота двигательной реакции, координация движений.
	2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км		Понятие: кроссовый бег, бег по пересечённой местности, бег с преодолением препятствий.	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий	
	3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут		Понятие: бег (медленный, быстрый), эстафетный бег, подскоки, бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Выполняют специальные беговые упражнения Пробегают эстафету 4*100 м	
	4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин		Понятие: бег по ориентирам, перепрыгивание через набивные мячи, расстояние, длина.	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)	
	5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги		Понятие: прыжки с ноги на ногу, приземляемся на две ноги	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют прыжки в шаге с	Укрепление свода стопы. Согласованность

					приземлением на обе ноги до 15 м.	движений рук и ног, скоростно – силовые качества.
	6	Прыжки со скакалкой до 2 мин		Понятие: прыжки на одной ноге на месте, прыжки на двух ногах на месте, прыжки с продвижением вперед,	Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель	Точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев. Коррекция
	7	Бег на 60 м		Понятие: бег на короткую, среднюю, длинную дистанцию, низкий старт, высокий старт	Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность	двигательных функций рук и ног.
	8	Бег на средние дистанции (500 м)		Понятие: бег на короткую, среднюю, длинную дистанцию, низкий старт, высокий старт	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	
Спортивные игры	9	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.			Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений	Коррекция двигательных функций рук и ног.
	10	Вырывание и выбивание мяча в парах			Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах	Способность зрения различать расстояние, скоростно – силовые качества.
	11	Вырывание и выбивание мяча в парах			Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах	Соразмерность движения кисти и пальцев, ручная ловкость,
	12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий			Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих	быстрота реагирования на переключения.

					упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений	
	13	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках			Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места	
	14	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.			Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении	
	15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.			Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.	
	16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.				
		2 четверть -16 часов				
Гимнастика	17	Инструкция по технике безопасности на уроке гимнастики		Понятие: гимнастика, правила техники безопасности, перестроились в колонну по два.	Рассматривают демонстрационный материал по теме гимнастика.	
	18	Упражнения на гимнастической стенке		Понятие: перекладина, руки на уровне груди,	Выполняют упражнения на гимнастической стенке	

				подтягивание ног, вис спиной к стене.		
	19	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед		Понятие: кувырок вперед, упор присев, перекатиться вперед через голову	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности)	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища
	20	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад		Понятие: кувырок назад, упор присев, перекат назад, перекал вперед.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности)	Ориентировка в пространстве
	21	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны		Понятие: вдох, выдох, полушпагат, вдох носом, выдох ртом.	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат»	Увеличение глубины дыхания,
	22	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.		Понятие: расслабиться, мост лежа на спине, опереться согнутыми руками, прогнуться	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности)	Напряжение - расслабление, координация движений и дыхания,
	23	Переноска груза и передача		Понятие: стойка на лопатках,	Выполняют передачу	Ориентировка в

		предметов. Стойка на лопатках.		из упора присев с перекатом на спину, руки подставить под спину.	набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев	пространстве
	24	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация		Понятие: перекаты, кувырки, повороты, комбинация, присед, упор, бревно	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета
	25	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация		Понятие: перекаты, кувырки, повороты, комбинация, присед, упор, обруч, хват.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья	Укрепление мышц туловища, координация движений,
	26	Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок		Понятие: опорный прыжок, скакалку сложить вдвое, за спиной, подняться на носки, руки перед грудью, присев, соскок	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Укрепление боковых мышц, укрепление мышц живота, плечевого пояса
	27	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок		Понятие: набивной мяч, опорный прыжок, сидя на полу, лежа на полу, прыжок в упоре стоя на коленях	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях	
	28	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке		Понятие: хлопок над головой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед, на двух ногах, на одной ноге	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с	Сила мышц брюшного пресса,

					сопротивлением	
	29	Выполнение несложных комбинаций на скамейке		Понятие: равновесие, ходьба на носочках руки в стороны, упражнения (аист, ласточка, петушок), удерживаем тело.	Выполняют упражнения на равновесие	Сила мышц брюшного пресса, укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентировка в пространстве.
	30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке				
	31	Преодоление полосы препятствий		Понятие: гимнастическая полоса препятствия (кувырок вперед, стойка на лопатках, ходьба по скамейке, ходьба по бревну, ласточка)	Выполняют полосу препятствий	
	32	Преодоление полосы препятствий				
		3 четверть – 20 часов				
Лыжная подготовка	33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки		Понятие: лыжня, лыжник, лыжный инвентарь, лыжные ходы	Рассматривают демонстрационный материал по теме лыжная подготовка.	Согласованность движений рук и ног. Коррекция двигательных функций. Развитие пространственной ориентировки. Развитие силы мышц плечевого пояса.
	34	Одновременный бесшажный ход		Понятие: одновременный бесшажный ход, скользя на обеих ногах, одновременно отталкиваемся палками	Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу одновременным бесшажным ходом.	
	35	Одновременный одношажный и двухшажный ход		Понятие: одношажный ход, двухшажный ход, скользим на лыжах, выносим палки вперед, отталкиваемся согнутыми руками, два скользящих шага, одновременно отталкиваемся палками	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным бесшажный ход	
	36	Одновременный одношажный и двухшажный ход				
	37	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м		Понятие: эстафета, эстафета по кругу, передача эстафеты задеть ладонь следующего участника	Участвуют в эстафетах на лыжах.	Быстрота движений, способность к переключению и
	38	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м				

	39	Прохождение на лыжах дистанции. До 2 км девушки, до 2,5 км юноши		Понятие: короткая дистанция, длинная дистанция, выносливость, без учета времени	Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	расслаблению, дифференцировка усилий и темпа движений.
	40	Поворот на месте махом назад к наружи		Понятие: повороты на месте, махом назад, переступанием лыж вокруг пяток, переступанием лыж вокруг носков лыж	Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом	Дифференцировка усилий и длины шага.
	41	Прохождение отрезков до100 м		Понятие: отрезок, круг	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах	Ориентировка в пространстве, развитие скоростных качеств, устойчивость вестибулярного аппарата, равновесие.
	42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности		Понятие: спуск, средняя стойка, высокая стойка, лесенка. Елочка	Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах	
	43	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности				
	44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне		Понятие: поворот, поворот переступанием	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении	
	45	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне				
	46	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности		Понятие: дистанция, отрезок, слабопересеченная местность	Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности	Укрепление мышц туловища, координация движений, выносливость
	47	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности				
	48	Прохождение дистанции 2 км на время		Понятие: дистанция, отрезок, слабопересеченная местность	Проходят дистанцию 2 км на время.	Растягивание мышц спины, ритмичность движений
	49	Прохождение дистанции 2 км на время				

Спортивные игры	50	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева		Понятие: отбиваем мячик, ударяем по мячу, перемещаемся	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов	Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движения
	51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры		Понятие: розыгрыш мяча, очко, подача мяча, прием мяча, переигровка	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру	
	52	Парная учебная игра в настольный теннис			Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники в парной игре.	
	4 четверть – 16 часов					
Спортивные игры	53	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.		Понятие: правила ТБ во время игры в волейбол, спортивные и подвижные игры	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений	Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движения
	54	Верхняя прямая подача		Понятие: прием, подача, верхняя подача мяча, верхний прием мяча, нижняя подача мяча, нижний прием мяча	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу	
	55	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов		Понятие: нападающий удар, блокировка.	После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов	
	56	Передача мяча в зонах		Понятие: передача мяча в зоны.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4;	

					5,3,4 зонах	
	57	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол		Понятие: переход по площадке.	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	
Легкая атлетика	58	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на 60 м		Понятие: короткая дистанция, средняя дистанция, длинная дистанция, марафонская дистанция, спринтер, низкий старт, высокий старт, стартовый разгон.	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.)	Дифференцировка усилий во времени и пространстве. Согласованность движений рук и дополнительных движений во времени и в пространстве. Скоростные качества. Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы. Укрепление стопы.
	59	Бег на средние дистанции (800 м)			Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	
	60	Специальные упражнения в длину		Понятие: прыжки (лягушка), прыжки вверх подгибая ноги, прыжки через предметы (набивные мячи, конусы)	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
	61	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м		Понятие: фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза	
	62	Эстафетный бег (4 * 100 м)		Понятие: бег (медленный), бег (на скорость), эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100 м)	
	63	Метание теннисного мяча на		Понятие: мяч в согнутой	Выполняют ходьбу в колонне	Развитие

		дальность с полного разбега по коридору 10 м.		руке, за головой, рука выпрямляется, мяч выпускаем с руки.	по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2,5 км	выносливости, развитие скоростных качеств, координация движений рук и ног, укрепление свода стопы.
	64	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Понятие: прыжки в высоту, разбег, отталкивание, переход через планку, приземление	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Дифференцировка усилия и расстояния, глазомер,
	65	Прыжок в длину с места		Понятие: фазы прыжка (отталкивание, полет, приземление)	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места	координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения.
	66	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру		Понятие: набивной мяч, стоя (снизу), стоя (сверху), сидя через голову, сидя от груди,	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега	
	67	Медленный бег 10-12 мин		Понятие: бег на выносливость, кроссовый бег.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок	Укрепление мышц туловища, координация движений, выносливость
	68	Медленный бег 10-12 мин				

					(юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза. Выполняют медленный бег 12 мин	
--	--	--	--	--	---	--

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 быстрейшего 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 быстрейшего 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.