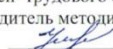
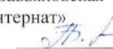


**Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Завьяловская общеобразовательная школа-интернат»**

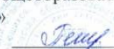
«Рассмотрено»

На заседании методического объединения
учителей трудового обучения
Руководитель методического объединения:
 Н.М.Шумкова
Протокол № 8 от 27.05.2024 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
КГБОУ «Завьяловская общеобразовательная
школа-интернат»
 Е.А.Бородина
Протокол № 1 от 19.08 2024 г.

«Утверждаю»

Директор КГБОУ
«Завьяловская общеобразовательная
школа-интернат»
 Е.Н.Петрина
Приказ № 214 от 28.08 2024 г.



**Рабочая программа
по курсу физическая культура
для обучающихся 5 класса на 2024-2025 учебный год**

Составитель: Н.Г. Колесников
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Завьялово 2024 год.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

-Паспорт рабочей программы

-Пояснительная записка

-Общая характеристика учебного предмета

-Планируемые образовательные результаты

-Содержание учебного предмета

-Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура», 5 класс

-Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса (УМК)

-Лист коррекции

Паспорт рабочей программы

Тип программы: общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Статус программы: рабочая программа учебного курса.

Назначение программы: для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг.

Категория обучающихся: учащиеся 5 класса КГБОУ «Завьяловская общеобразовательная школа-интернат».

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 68 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 час в неделю.

Формы контроля: контрольные нормативы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) 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 и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушением интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсационных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачами школы, знать о текущем состоянии здоровья.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умения 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;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 2 ч в неделю.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

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 учителя);

выбор (под руководством учителя) 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 учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

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 о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

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 учителя);

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 учителя);
 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.

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	8.00	7.00	6.00	8.40	7.40	7.00

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «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 и т. д.).

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. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы 8 вида рекомендуется проводить с 2 класса, желательно на уроках при температуре до – 17 С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В Сибири, где климатические условия позволяют систематически заниматься лыжам. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

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 школы.

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; 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:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

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.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная 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

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 и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

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.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Календарно- тематическое планирование 5 класса

	Темы уроков	Кол-во часов	Коррекционная направленность Основное содержание	Словарь. Основные понятия.
I четверть				
Легкая атлетика		10		
1	Основные знание. Инструктаж по технике безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Знать: технику безопасности
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: продемонстрировать финальное усилие в беге Уметь: Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
3	Бег на результат 30 м.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
4	Низкий старт, Стартовый разгон.	1	Взаимодействуют со	
5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1		

			сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Уметь выполнять прыжки с разбега
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	1		
8	Метание малого мяча с места на заданное расстояние;	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Уметь демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
9	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.	1		
10	Метание малого мяча контроль.	1		
Подвижные игры		6		
11	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Уметь выполнять различные варианты

	стойке		выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	передачи мяча Уметь выполнять ведение мяча в движении
12	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1		
13-14	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с изменением направления движения и скорости Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	2	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	
15	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		
Гимнастика		11		
17	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Уметь различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
18	Строевые упражнения	1		Корректировка техники выполнения упражнений.
19	Кувырок вперед и	1		

	назад. Стойка на лопатках		Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений
20	Акробатическая комбинация	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	Уметь выполнить правильный опорный прыжок Знать ТБ опорного прыжка
21	Ритмическая гимнастика Гимнастическая полоса препятствий.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения, лазать по канату
22-23	Опорный прыжок	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
24	Комбинации из ранее освоенных акробатических.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
25	Упражнения в равновесии (д). Упражнения на перекладине (м)	1	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности	
26-27	Лазанье по канату	2		
	Лыжная подготовка	10	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта.	Знать правила ТБ
28	Основы знаний.	1	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую медицинскую помощь

	Правила поведения на уроках лыжной подготовки Попеременный двухшажный ход.		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске Уметь: подняться на склон «елочкой» Уметь: бегать на лыжах на результат
29-30	Одновременно одношажный ход.	2		
31	Торможение "плугом"	1		
32	Повороты переступанием.	1		
33	Передвижение на лыжах до 1-2 км	1		
34	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе	1		
35	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.	1		
36-37	Соревнование на дистанции 1 км	2		
Спортивные игры		15	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
38	Баскетбол. Ловля	1		

	мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Уметь выполнять ведение мяча в движении
39	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	
40-41	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	2		
42-43	Передачи мяча в тройках с перемещением. Игра в мини – баскетбол.	2		
44-45	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.	2		
46-47	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагов Игра в мини	2		

	– баскетбол.			
Настольный теннис		5	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	Уметь выполнять подачу мяча Уметь выполнять прием мяча Уметь выполнять подрезку мяча
48-49	Обучение правилам техники безопасности поведения в спортивном зале. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.	1		
50	Правило игры, введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии количество партий в игре.	2		
51-52	Подачи, приемы, разновидности. Обучение ударов с отскока.	2		
Пионербол		11	Описывают технику изучаемых	Уметь демонстрировать технику ловли и

53	Правила Техники безопасности. Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	броска мяча Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Уметь выполнять подачу мяча одной рукой.
54-55	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия пеонерболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
56-57	Прием мяча снизу двумя руками. Групповые упражнения. Учебная игра.	2		
58-59	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	2		
60-61	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		

62	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		
63	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1		
Легкая атлетика		6		
64	Беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
65	Скоростной бег до 40 м	1		
66	Бег на результат 60 м	1		
67	Челночный бег	1		
68	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди Эстафеты.	1		

			Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	
--	--	--	--	--

Перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена 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>).

Программы специальных (коррекционных) образовательных организаций VIII вида:5-9 кл.: В 2 сб./Под ред. В.В. Воронковой.-М.:Издательство ВЛАДОС, 2017. – Сб. 1.-224с. Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью Вариант 1 г.Москва «Просвещение» 2018г.

Организация двигательной активности умственно отсталых детей. А.А.Дмитриев. Москва «Советский спорт», 1991г.

Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе. Н.Д.Рипа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова. Москва, «Просвещение», 1988г.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:5-9 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.

А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. Рекомендации, планирование, программы: Волгоград: Издательство « Учитель», 2007.