

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Краснодарского края  
специальная (коррекционная) школа № 21 г. Краснодара**



Подписан: Шагундова Дарна Муратовна  
DN: cn=RU, o=Краснодарский край,  
l=Краснодар, te=Исполняющий обязанности  
директора, ou=ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)  
ШКОЛА № 21 Г. КРАСНОДАРА,  
с=ИЛС, sn=15915125668, i=ИФ-4010101428173,  
e=byshatg21@mail.ru, o=Дарна Муратовна,  
sn=Шагундова, cn=Шагундова Дарна  
Муратовна  
Основание: Я являюсь автором этого  
документа  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2024.09.17 15:17:41+0300  
Font Reader Версия: 10.1.1

**УТВЕРЖДЕНО**

решением педагогического совета  
ГБОУ школы № 21 г. Краснодара  
от 29.08.2024 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Д.М.Шагундова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по адаптивной физической культуре

Уровень образования (класс): основное общее образование, 10 класс

Количество часов: 68 часа

Программа разработана в соответствии ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основании адаптированной основной общеобразовательной программы школы (вариант 1), утвержденной на педагогическом совете школы № 1 от 29.08.2024 г.

### **Содержание программы:**

1. Пояснительная записка.....2 стр.
2. Общая характеристика адаптивной физической культуры.....2-3стр.
3. Место адаптивной физической культуры в учебном плане.....3стр.
4. Личностные и предметные результаты освоения предмета адаптивная физическая культура.....3-6стр.
5. Содержание учебного предмета.....6-8 стр.
6. Тематическое планирование.....8-11 стр.
7. Материально – техническое обеспечение.....11 стр.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре разработана с учетом: адаптированной основной общеобразовательной программы школы. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

### **Цель рабочей программы по адаптивной физической культуре.**

Основная цель изучения адаптивной 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 адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой,) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Исходя из этого, целью рабочей программы по адаптивной физической культуре для 10 класса является совершенствованием умений и основ знаний в адаптивной физической культуре. Адаптивная физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру

образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Поставленные задачи определяют место адаптивной физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня

### **3. МЕСТО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Учебный предмет адаптивная физическая культура входит в число обязательных

Адаптивная физкультура	Часов в неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
10а	2 часа	16ч.	16ч.	21ч.	15ч.	68 ч.
10б	2 часа	16ч.	16ч.	21ч.	15ч.	68 ч.

предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для десятого класса предусмотрено 68 часа в год (2 часа в неделю).

### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

**Личностные результаты** освоения АООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К *личностным результатам* освоения АООП УО (вариант 1) относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с АООП направлено также на достижение личностных результатов, включенных в Программу воспитания модуль «Школьный урок»:

***Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:***

–воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

***Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;***

– оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

***Минимальный уровень:***

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- 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 при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма, знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством педагогического работника) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

*Достаточный уровень:*

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством педагогического работника) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем педагогического работника) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта 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;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с другими обучающимися при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

### **БУД, формируемые у обучающихся X-XI классов.**

К **личностным БУД**, формируемым на этом третьем этапе школьного обучения, относятся умения:

- 1.1 осознание себя как гражданина Российской Федерации, имеющего определенные права и обязанности, соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;
- 1.2 определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей, ориентировка в социальных ролях; осознанное отношение к выбору профессии.

К **коммуникативным БУД** относятся следующие умения:

- 2.1 признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- 2.2 участвовать в коллективном обсуждении проблем, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 2.3 дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый);
- 2.4 использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;
- 2.5 выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта, с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

К **регулятивным БУД**, обеспечивающим обучающимся организацию учебной деятельности, относятся:

- 3.1 постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);
- 3.2 определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;
- 3.3 осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- 3.4 осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

К **познавательным БУД** относятся следующие умения:

- 4.1 применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- 4.2 извлекать под руководством педагогического работника необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- 4.3 использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;

использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

**Критерии и нормы оценки знаний, умений учащихся по предмету.**

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

- "удовлетворительно», если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
- "хорошо" - от 51% до 65% заданий;
- "очень хорошо" - свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность выполнения, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения.

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

**Оценка«4»** ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

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

**Оценка«2»** не ставится.

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Данная рабочая программа составлена на основе адаптированной основной образовательной программы школы и является продолжением программы 9 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре.



Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 10 классе является широкое использование основных общеразвивающих и специальных упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся освоить содержание обучения путем постепенного включения в процесс.

### Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Разделы учебной программы сохраняются в 5-11 классах, физическая нагрузка варьируется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

#### Сетка часов.

Раздел	Кол-во часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика	11
Легкая атлетика	28
Спортивные игры	13
Подвижные игры	12
<b>Общее количество часов</b>	<b>68</b>

Содержание рабочей программы отражено в разделах, «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Подвижные игры», «Знания о физической культуре».

#### «Гимнастика»:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

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

#### «Легкая атлетика»:

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

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

Практический материал:

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

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

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

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

#### **«Спортивные и 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).

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

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.

#### **«Знания о адаптивной физической культуре»:**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах.

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).

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.

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Тема урока	Часы	Действие ученика
<b>1-я четверть (16 часов)</b>			
<b>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</b>			
1.	Правила ТБ на уроках адаптивной физической культуры.	1	Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках АФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках лёгкой атлетики.
<b>Раздел: «Легкая атлетика» - 15 часов</b>			
2.	Техника спортивной ходьбы. Ходьба в разном темпе.	1	Ходьба. Выполнение ходьбы парами по кругу, взявшись за руки, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Выполнение ходьбы по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы в чередовании с бегом. Бег. выполнение перебежки группами и по одному. Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы. Прыжки. Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Выполнение прыжков с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Выполнение прыжков в длину с места.
3.	Техника движения рук и всего плечевого пояса.	1	
4.	Техника движения рук и всего плечевого пояса в движении.	1	
5.	Спортивная ходьба с ускорением и замедлением.	1	
6.	6 минутная ходьба с ускорением и замедлением.	1	
7.	Техника среднего и высокого старта.	1	
8.	Бег на короткие дистанции.	1	
9.	Медленный бег с поворотами.	1	
10.	Бег 40м с преодолением препятствий	1	
11.	Техника высокого старта и стартового ускорения.	1	
12.	Челночный бег 2х10м.	1	
13.	4 минутный бег с варьированием скорости.	1	
14.	Разучивание техники метания набивного мяча.	1	
15.	Метание набивного мяча на дальность.	1	
16.	Прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание").	1	

			Метание. Изучение правильного захвата различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.
<b>2-я четверть (16 часа)</b>			
<b>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</b>			
17.	Правила ТБ на уроках адаптивной физической культуры.	1	Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках АФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках спортивных и подвижных игр.
<b>Раздел: «Спортивные и подвижные игры» - 15 часов</b>			
18.	Правила игры в волейбол.	1	Изучение правил спортивных и подвижных игр и поведения во время игр. Спортивные игры. Баскетбол –изучение техники ловли и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении; ведение мяча шагом и бегом; бросание мяча в движении после ведения; закрепление результата в виде учебной игры. Волейбол - перемещение приставными шагами (боком, лицом и спиной вперед) ; осуществление передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед; изучение техники приема мяча снизу двумя руками на месте; закрепление результата в виде учебной игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Где твое место?», «Слушай сигнал», «Удочка» «Волк во рву» и др. Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Пустое место», «Перестрелка» и др. Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Выбивной», «Кого назвали, тот и ловит» и др.
19.	Пионербол.	1	
20.	Нижняя передача мяча в волейболе.	1	
21.	Верхняя передача мяча в волейболе.	1	
22.	Чередование верхней и нижней передачи мяча.	1	
23.	Нижняя подача мяча.	1	
24.	Набивание волейбольного мяча.	1	
25.	Верхняя подача мяча.	1	
26.	Учебная игра в Волейбол.	1	
27.	Правила игры в баскетбол.	1	
28.	Передача мяча двумя руками от груди.	1	
29.	Передача мяча правой рукой.	1	
30.	Ведение мяча с изменением направления.	1	
31.	Бросок мяча с короткой дистанции.	1	
32.	Игры (эстафеты) с мячами.		
<b>3-я четверть (21 часов)</b>			
<b>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</b>			
33.	Правила ТБ на уроках адаптивной физической культуры.	1	Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках АФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках гимнастики.

<b>Раздел: «Спортивные и подвижные игры» - 10 часов</b>				
34.	Правила игры в настольный теннис.	1	Набивание теннисного мяча на ракетке (внешней и внутренней стороной); разучивание техники нападающего удара; разучивание техники защиты; разучивание техники подачи; закрепление знаний вовремя учебной игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игры с бегом и прыжками: Игры с бросанием, ловлей, метанием.	
35.	Набивание теннисного мяча на ракетке.	1		
36.	Набивание теннисного мяча на ракетке.	1		
37.	Разучивание техники нападающего удара в настольном теннисе.	1		
38.	Разучивание техники нападающего удара в настольном теннисе.	1		
39.	Разучивание техники защиты в настольном теннисе.	1		
40.	Разучивание техники защиты в настольном теннисе.	1		
41.	Эстафета с элементами настольного тенниса	1		
42.	Учебная игра в теннис.	1		
43.	Учебная игра в теннис. Подведение итогов.	1		
<b>Раздел: «Гимнастика» - 11 часов</b>				
44.	ТБ на уроках гимнастики.	1	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение упражнения со скакалкой; выполнение бега с высоким подниманием бедра, на месте до 1 мин., вращая скакалку вперед. Акробатика: Выполнение два кувырка вперед слитно. Разучивание кувырка назад в стойку на одном колене. Выполнение стойки «Мост» из положения стоя с помощью. Перекладина: Выполнения подтягивание М (выс), Д (низ) Из вися стоя махом одной толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения в равновесии: Выполнение ходьбы на носках в ускоренном темпе.	
45.	Упражнения на дыхание.	1		
46.	Понятие о гибкости, ловкости и силе.	1		
47.	Строевые приемы на месте.	1		
48.	Строевые приемы на месте. Расчет на первый-второй.	1		
49.	Строевые приемы в движении. Перестроение в колонну по два.	1		
50.	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	1		
51.	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1		
52.	Комплекс ОРУ с палкой.	1		
53.	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1		
54.	Упражнения на равновесие, опорный прыжок.	1		
<b>4-я четверть (15 часов)</b>				
<b>Раздел: «Основы знаний» - 1 час</b>				
55.	ТБ на уроках легкой атлетики.	1		Прослушивание инструктажа по ТБ на уроках АФК. Повторение основ гигиены. Повторение правил поведения на уроках легкой атлетики.
<b>Раздел: «Легкая атлетика» - 13 часа</b>				
56.	Спортивная ходьба как вид спорта.	1	Ходьба. Выполнение ходьбы парами по кругу, взявшись за руки, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Выполнение ходьбы по прямой линии, на носках, на пятках, на	
57.	6 минутная ходьба. ОРУ в парах.	1		
58.	Техника спортивной ходьбы на дальние расстояния.	1		
59.	Спортивная ходьба 12 минут с ускорением и замедлением.	1		

60.	Бег на короткие дистанции с изменением стартового ускорения.	1	внутреннем и внешнем своде стопы. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы в чередовании с бегом. Бег. Ученики выполняют перебежки группами и по одному. Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы. Прыжки. Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Выполнение прыжков с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Выполнение прыжков в длину с места. Метание. Изучение правильного захвата различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.
61.	Бег 20м с высокого старта.	1	
62.	Бег с поворотами.	1	
63.	Бег 40м со среднего старта.	1	
64.	Техника высокого старта и стартового ускорения по прямой.	1	
65.	Челночный бег 2х10м с равномерной скоростью.	1	
66.	4 минутный бег с варьированием скорости.	1	
67.	Бег на короткие, средние и длинные дистанции	1	
68.	Разучивание техники метания набивного мяча. ОФП.	1	

## 7. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

В соответствии с требованиями образовательная организация имеет крытое и открытое спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. Оборудование соответствует педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям.

**Оборудование спортивного зала для освоения программы:** гимнастическая стенка, гимнастические скамейки разной высоты, канат, обручи разного диаметра, гимнастические маты, мячи разного диаметра, гантели, мячи теннисные, гимнастические палки, скакалки, набивные мешочки, набора для подвижных игр и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе.

### Список учебно-методической литературы:

#### Учебно-методическое обеспечение.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программ
3. Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида. 5-9 классы, В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2011. – сб.1. – 224 с.
4. Сборник материалов III краевой научно-практической конференции «Современные образовательные технологии в организации учебно-воспитательной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья». – Краснодар: ККИДППО, 2013,-336 с.
5. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие/ Под ред.проф. С, П. Евсеева. – СПб.:Галеяпринт, 2012. – 256 с.
6. Введение в физическую терапию: реабилитация детей с церебральным параличом и другими двигательными нарушениями неврологической природы. Изд. 2-е./ Е.В. Клочкова. – М.: Теревинф, 2018. – 288с

#### Электронный ресурс удаленного доступа

1. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru>
2. <https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/aa718a53afbd5efc219c84c1e02946f3da1e830e.pdf>
3. <https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/ba28ee6f6e8cbf393bb32562617d1249b6606ed7.pdf>

СОГЛАСОВАНО

председатель МО

29.08.2024 г.

\_\_\_\_\_ Морева И.В.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

29.08.2024 г.

\_\_\_\_\_ Плетнева Г.В.