

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



Подписан: Шагундокова Дарья Муратовна  
DN: cn=RU, o=Краснодарский край,  
L=Краснодар, та/исполняющей обязанности  
директора, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)  
ШКОЛА № 21 Г. КРАСНОДАРА,  
СНИЛС=15915125668, ИНН=010101428173,  
E=ryhalter21@mail.ru, ou=Дарья Муратовна,  
SN=Шагундокова, cn=Шагундокова Дарья  
Муратовна  
Основание: Я являюсь автором этого  
документа  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2024.09.17 15:17:41+0300'  
Foxit Reader Версия: 10.1.1

**УТВЕРЖДЕНО**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по адаптивной физической культуре

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5 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 предмета «Адаптивная физическая культура» .....2-3стр.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.....3стр.
4. Личностные и предметные результаты освоения предмета «Адаптивная физическая культура».....3-7стр.
5. Содержание учебного предмета.....7-9 стр.
6. Тематическое планирование.....9-13 стр.
7. Материально – техническое обеспечение.....13 стр.
8. Список учебно-методической литературы.....14 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 «Адаптивная 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 предмета «Адаптивная физическая культура».

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 5 класса является совершенствование 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.

Адаптивная физкультура	Часов в неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
5а	2 часа	16ч.	16ч.	21ч.	15ч.	68 ч.
5б	2 часа	16ч.	16ч.	20ч.	16ч.	68 ч.
5в	2 часа	16ч.	15ч.	20ч.	17ч.	68ч

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. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

#### **ТАБЛИЦА**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 5 класса предусмотрено 68 часов 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 «Адаптивная 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:*

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- 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;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- 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;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

*Достаточный уровень:*

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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 подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на спортивной площадке;

**Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся V-IX классов.**

1. **Личностные учебные действия** представлены следующими умениями:
  - 3.1 Испытывать чувство гордости за свою страну;
  - 3.2 Гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;
  - 1.4 Уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
  - 1.5 Активно включаться в общепользную социальную деятельность;
  - 1.6 Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.
1. **Коммуникативные учебные действия** включают следующие умения:
  - 2.1 Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);
  - 2.2 Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
2. **Регулятивные учебные действия** представлены умениями:
  - 3.1 Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
  - 3.2 Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
  - 3.3 Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
  - 3.4 Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
3. **Познавательные учебные действия** представлены умениями:
  - 4.1 Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
  - 4.2 Использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
  - 4.3 Использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **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 – 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре.

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 5 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".

#### 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 об 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 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

#### **6. 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
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	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.
16.	Прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание").	1	
<b>2-я четверть (16 часов)</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.
19.	Пионербол.	1	
20.	Нижняя передача мяча в волейболе.	1	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.
21.	Верхняя передача мяча в волейболе.	1	
22.	Чередование верхней и нижней передачи мяча.	1	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.
23.	Нижняя подача мяча.	1	
24.	Набивание волейбольного мяча.	1	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.
25.	Верхняя подача мяча.	1	
26.	Учебная игра в Волейбол.	1	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Выбивной», «Кого назвали, тот и ловит» и др.
27.	Правила игры в баскетбол.	1	
28.	Передача мяча двумя руками от груди.	1	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Выбивной», «Кого назвали, тот и ловит» и др.
29.	Передача мяча правой рукой.	1	
30.	Ведение мяча с изменением направления.	1	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Выбивной», «Кого назвали, тот и ловит» и др.
31.	Бросок мяча с короткой дистанции.	1	
32.	Игры (эстафеты) с мячами.		
<b>3-я четверть (21 час)</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 лёгкой атлетики.
<b>Раздел: «Легкая атлетика» - 13 часов</b>			
56.	Спортивная ходьба как вид спорта.	1	

57.	6 минутная ходьба. ОРУ в парах.	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. 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 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. 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.
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	
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, наборы 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: ККИДПО, 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. Ключкова. – 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.