

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Сарапульская общеобразовательная школа №4 для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья».

«ПРИНЯТО»  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08. 2023г

«УТВЕРЖДАЮ»  
приказ №160/01-16 от 01.09.2023г.  
директор \_\_\_\_\_ Е.А. Потапова

# **Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 1-4 класса.**

Составитель: Шергина Екатерина Евгеньевна

Учитель

2023-2024уч .год.  
г. Сарапул

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее - ФАООП УО (вариант 1), основана на программе (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида «Адаптивная физическая культура». Программа составлена в соответствии учебным планом ГКОУ УР «Сарапульская общеобразовательная школа №4 с ОВЗ»

**Основная цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи** изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

**Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:**

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Программой предусмотрены следующие виды работы:**

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

*Место учебного предмета в учебном плане*

Количество часов по программе	102
Количество часов в неделю	3
Количество учебных недель	34

### 1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета по итогам обучения.

#### Предметные результаты:

##### 1 подготовительный класс

##### Минимальный уровень:

Обучающиеся должны знать:

- Одежда и обувь для занятий
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

##### Достаточный уровень:

Обучающиеся должны уметь:

##### *Строевые упражнения*

- строиться с помощью учителя в колонну
- выполнять повороты по ориентирам

##### *Общеразвивающие упражнения*

- выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища и головы

##### *Игровые упражнения*

Осуществлять групповые и индивидуальные действия в игровых упражнениях и подвижных играх

##### 1 класс.

##### *Минимальный уровень:*

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

##### *Достаточный уровень:*

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

##### **Лёгкая атлетика:**

##### *Знать*

Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках.

##### *Уметь выполнять:*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Выполнять ходьбу в чередовании с бегом.

Прыгать в длину с места.

Метать малый мяч с места правой и левой рукой.

### **Гимнастика**

*Знать:*

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

*Уметь:*

Выполнять перекаты в положении лежа в разные стороны.

Выполнять группировку лёжа на спине.

Передвигаться на четвереньках по гимнастической скамейке.

Ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Кружение на месте и в движении.

### **Лыжная подготовка:**

*Уметь:* Ходить на лыжах ступающим шагом

## **2 класс.**

*Минимальный уровень:*

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

*Достаточный уровень:*

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### **Лёгкая атлетика:**

*Знать*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

*Уметь выполнять:*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Выполнять ходьбу с перешагиванием через предметы

Бегать на скорость до 30м

Прыгать в длину с места

Метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность.

#### **Гимнастика:**

*Знать:* Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями, Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке,

*Уметь:* Выполнять команды : « Равняйся!», « Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», « Класс, стой! »,

Расчет по порядку.Выполнять кувырок вперёд по наклонному мату, стойку на лопатках.Ходить по гимнастической скамейке с предметами ( по выбору) ,на носках с различным движением рук

#### **Лыжная подготовка:**

*Уметь:*Выполнять скользящий шаг ; поворот на месте « переступанием » вокруг пяток лыж .Выполнять передвижение на лыжах до 600м (за урок)

### **3 класс.**

*Минимальный уровень:*

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;

- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

#### **4 класс.**

##### *Минимальный уровень:*

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### *Достаточный уровень:*

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий,

применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Лёгкая атлетика:**

*Знать*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Понятие *низкий старт*, понятие *эстафета (круговая)*

*Уметь выполнять:*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Ходить в быстром темпе (наперегонки)

Выполнять челночный бег (3\*10м)

Метать мяч в цель и на дальность,

Выполнять прыжок в высоту способом *перешагивание*

#### **Пионербол:**

*Знать:* Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Правила игры в пионербол (ознакомление)

*Уметь:* Передавать мяч руками, ловить его. Подавать одной рукой снизу

#### **Гимнастика:**

*Знать:* Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Название снарядов и гимнастических элементов,

*Уметь:* Выполнять перестроение из одной шеренги в две и наоборот

Выполнять кувырок назад. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла.

Выполнять равновесие «ласточка»

#### **Лыжная подготовка:**

*Уметь:* Выполнять подъём «ёлочкой», «лесенкой »

Выполнять передвижение на лыжах (до 800 м за урок)

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

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1 Формирование базовых учебных действий.**

#### **Личностные результаты:**

Осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.

Самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.

Принимать цели произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

#### **Предметные результаты:**

Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать, на наглядном материале.

#### **Коммуникативные результаты:**

Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).

Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

#### **Регулятивные результаты:**

Адекватно использовать ритуалы школьного поведения. Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения  
«Адаптированная физическая культура»**

**Практическая часть.**

**Отметка 5-** двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка 4-** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка 3-** двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка 2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка 1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно.

**Теоретическая часть**

**Отметка 5-** глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4-** при признаках, характерных отметке «5» допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3** – основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности

**Отметка 2** – ставится, если учащийся не знает сущности излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1** – отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

**Контроль уровня обученности.**

Контроль за двигательной активностью обучающихся осуществляется в форме контрольных испытаний по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре - мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с предыдущими результатами.

## 2.2. Содержание учебного предмета.

В программу включены следующие разделы:

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

### *Знания о физической культуре*

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядах. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### *Гимнастика*

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

#### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### *Легкая атлетика*

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном

темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### ***Лыжная и конькобежная подготовка***

#### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### ***Конькобежная подготовка***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь

лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### ***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми, применяется индивидуальный подход.

Оценка по предмету определяется в зависимости от степени освоения обучающимися двигательными умениями.

Учебный материал построен концентрически. В зависимости от класса идет увеличение физической нагрузки для обучающихся имеющих основную группу физической подготовленности.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**3.Организационный раздел.**  
**3.1 Календарно -тематическое планирование.**

**Тематическое планирование 1 класс**

<b>№</b>	<b>Тема уроков</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры	1
2	Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1
4	Ходьба в медленном и быстром темпе	1
5	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы	1
6	Перебежки группами и по одному 10-15 м.	1
7	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	1
8	Бег с сохранением правильной осанки	1
9	Бег в колонне за учителем в заданном направлении	1
10	Прыжки на двух ногах	1
11	Прыжки на одной ноге на месте	1
12	Прыжки с продвижением вперед, назад	1
13	Прыжки с продвижением вправо, влево	1
14	Прыжки через начерченную линию	1
15	Прыжки через шнур	1
16	Прыжки через набивной мяч	1
17	Прыжки с ноги на ногу	1
18	Прыжок в длину с места	1
19	Правильный захват различных предметов	1
20	Прием и передача мяча в круге	1
21	Прием и передача мяча в круге	1
22	Произвольное метание малых мячей	1
23	Произвольное метание больших мячей	1
24	Броски и ловля волейбольных мячей	1
25	Броски и ловля волейбольных мячей	1
26	Метание колец на шесты	1
27	Метание колец на шесты	1
28	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1
29	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1
30	Метание мяча снизу с места в стену	1
31	Метание мяча снизу с места в стену	1
32	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
33	Подвижная игра «У медведя во бору»	1

34	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне	1
35	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев	1
36	Перестроение в круг, взявшись за руки	1
37	Размыкание на вытянутые руки	1
38	Выполнение строевых команд по показу учителя	1
39	Повороты «направо», «налево», по показу учителя	1
40	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	1
41	Упражнения на дыхания	1
42	Упражнения на формирование правильной осанки	1
43	Упражнения на укрепление мышц туловища	1
44	Упражнения для пространственновременной дифференцировки и точности движений	1
45	Упражнения для пространственновременной дифференцировки и точности движений	1
46	Упражнения с гимнастической палкой	1
47	Упражнения с обручем	1
48	Упражнения с малыми мячами	1
49	Упражнения с большим мячом	1
50	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
51	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
52	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1
53	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1
54	Подлезание под препятствием высотой 40-50см	1
55	Подлезание под препятствием высотой 40-50см	1
56	Подлезание под препятствием высотой 40-50см	1
57	Пролезание через гимнастический обруч	1
58	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1
59	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1
60	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1
61	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1
62	Стойка на одной ноге	1
63	Стойка на одной ноге	1



64	Правила поведения на занятиях по подвижным играм	1
65	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека	1
66	Подвижная игра «Канатоходец»	1
67	Подвижная игра «Переправа»	1
68	Подвижная игра «Переправа»	1
69	Подвижная игра «Стоп»	1
70	Подвижная игра «Ловушки»	1
71	Подвижная игра «Перемени предмет»	1
72	Подвижная игра «Жмурки»	1
73	Подвижная игра «Горелки»	1
74	Подвижная игра «Два мороза»	1
75	Подвижная игра «Краски»	1
76	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1
77	Подвижная игра «Коршун и наседка»	1
78	Подвижная игра «Перемена мест»	1
79	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	1
8	Подвижная игра «Стой»	1
81	Коррекционная подвижная игра «Совушка»	1
82	Коррекционная подвижная игра «Фигуры»	1
83	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»	1
84	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»	1
85	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»	1
86	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	1
87	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»	1
88	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»	1
89	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»	1
90	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
91	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
92	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1
93	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1
94	Коррекционная подвижная игра «Пингвины»	1
95	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук	1
96	Бег правым, левым боком вперед	1
97	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет	1
98	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки	1
99	Метание малого мяча с места в цель	1

### Тематическое планирование 2 класс.

№	Тема уроков	Кол-во часов
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1
3	Ходьба с изменением скорости	1
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	1
7	Прыжки в высоту	1
8	Ускорения до 30 м	1
9	Медленный бег до 1-2 мин	1
10	Бег с преодолением простейших препятствий	1
11	Челночный бег 3x10 м, тестирование	1
12	Прыжок в глубину	1
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1
16	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1
17	Прыжки в высоту с шага	1
18	Значение физических упражнений для здоровья человека	1
19	Правила поведения на уроках гимнастики	1
20	Перестроение из шеренги в круг	1
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1
22	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1
23	Дыхание во время ходьбы и бега	1
24	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
25	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1
26	Упражнения с гимнастическими палками	1
27	Упражнения для расслабления мышц	1
28	Тренировка дыхания	1
29	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1
30	Упражнения для развития пространственно- дифференцировки.	1
31	Упражнения для развития точности движений	1
32	Упражнения для укрепления мышц туловища	1
33	Подлезание высотой под препятствием 40-50 см	1
34	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1
36	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1
37	Упражнения для формирования правильной осанки	1

38	Упражнения с малыми мячами	1
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1
40	Упражнения с большим мячом	1
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1
45	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне	1
46	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1
47	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1
48	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1
49	Построение в шеренгу на лыжах	1
50	Выполнение команд с лыжами в руках	1
51	Выполнение команд на лыжах	1
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
54	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
55	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
59	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
60	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
63	Правила закаливания	1
64	Техника безопасности и правила поведения	1
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
68	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1
69	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1
70	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	1
71	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	1
72	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1
73	Эстафеты с предметами	1
74	Коррекционная игра «День и ночь»	1
75	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1
76	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1
77	Игры на развитие выносливости	1

78	Эстафеты на развитие координации	1
79	Передача предметов	1
80	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1
81	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1
82	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1
83	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1
84	Эстафета с мячом	1
85	Преодоление простейших препятствий	1
86	Преодоление простейших препятствий	1
87	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1
88	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1
89	Прыжок в длину с места	1
90	Прыжок в длину с места	1
91	Метание теннисного мяча в стену	1
92	Метание теннисного мяча в стену	1
93	Метание теннисного мяча в цель	1
94	Метание теннисного мяча в цель	1
95	Метание теннисного мяча на дальность	1
96	Метание теннисного мяча на дальность	1
97	Метание теннисного мяча на дальность	1
98	Круговые эстафеты до 20 м	1
99	Круговые эстафеты до 20 м	1
100	Высокий старт 30 м	1
101	Медленный бег до 1-2 мин	1
102	Медленный бег до 1-2 мин	1

### Тематическое планирование 3 класс.

№	Тема уроков	Кол-во часов
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1
5	Беговые упражнения	1
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1
9	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1
10	Прыжки в высоту	1
11	Прыжок в длину с места	1
12	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
13	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1
14	Метание теннисного мяча на дальность	1

15	Челночный бег (3x5) м.	1
16	Эстафетный бег	1
17	Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1
18	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1
19	Перестроение из шеренги в круг	1
20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1
22	Дыхание во время ходьбы и бега	1
23	Упражнения с гимнастическими палками	1
24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1
25	Упражнения на формирования правильной осанки	1
26	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1
27	Упражнения для развития пространственно- дифференцировки	1
28	Упражнения для развития точности движений	1
29	Упражнения с обручем	1
30	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1
31	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1
32	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
33	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	1
34	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1
35	Упражнения для формирования правильной осанки	1
36	Упражнения с малыми мячами	1
37	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1
38	Упражнения с большим мячом	1
39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
41	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1
42	Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1
43	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	1
44	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1
47	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1
48	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1
49	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1
50	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1
51	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1

54	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
55	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
56	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
57	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
58	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
59	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
60	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
63	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1
64	Значение утренней гимнастики	1
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
66	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1
67	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1
68	Эстафеты с предметами	1
69	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1
70	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1
71	Эстафета с мячом	1
72	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1
74	Эстафеты на развитие координации	1
75	Передача предметов	1
76	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1
77	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1
78	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1
79	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1
80	Эстафета с мячом	1
81	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
82	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1
84	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1
85	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1
86	Бег с преодолением простейших препятствий	1
87	Метание теннисного мяча на дальность	1
88	Метание теннисного мяча на дальность	1
89	Метание теннисного мяча на дальность	1
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1
92	Прыжок в длину с места	1
93	Прыжок в длину с места	1
94	Прыжок в длину с места	1
95	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1

96	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1
97	Круговые эстафеты до 20 м	1
98	Круговые эстафеты до 20 м	1
99	Высокий старт 30 м	1
100	Высокий старт 30 м	1
101	Медленный бег до 1-2 мин	1
102	Медленный бег до 1-2 мин	1

### Содержание учебного предмета 4 класс

№	Тема уроков	Кол-во часов
1	Предупреждение травм во время занятий	1
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1
3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1
4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1
5	Бег с изменением темпа	1
6	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1
7	Беговые упражнения	1
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1
9	Ускорения до 30 м	1
10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1
11	Бег с преодолением простейших препятствий	1
12	Челночный бег 3х10 м	1
13	Прыжок в глубину	1
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
15	Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1
16	Чередование бега и быстрой ходьбы	1
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1
18	Упражнения для правильной осанки	1
19	Физические качества	1
20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	1
22	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1
23	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1
24	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1
25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1

26	Упражнения с гимнастическими палками	1
27	Упражнения на формирования правильной осанки	1
28	Тренировка дыхания	1
29	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1
30	Упражнения для развития пространственно- дифференцировки	1
31	Упражнения для развития точности движений	1
32	Упражнения с обручем	1
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1
34	Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1
36	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1
37	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1
38	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1
40	Переноска грузов	1
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1
47	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1
49	Подготовка к передвижению на лыжах	1
50	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1
51	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1
52	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1
53	Прохождение отрезков на время от 200 до 300м.	1
54	Прохождение отрезков на время от 200 до 300м.	1
55	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
56	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
57	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
58	Повороты переступанием в движении	1
59	Повороты переступанием в движении	1
60	Повороты переступанием в движении	1
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1
63	Значение и основные правила закаливания	1



64	Значение утренней гимнастики	1
65	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1
66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1
67	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1
68	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1
69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1
70	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1
71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1
72	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1
73	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1
74	Учебная игра в пионербол	1
75	Учебная игра в пионербол	1
76	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1
77	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1
78	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1
79	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1
80	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
81	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
82	Эстафета с мячом	1
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1
84	Подвижная игра «Бой петухов»	1
85	Техника бега по дистанции	1
86	Техника бега по дистанции	1
87	Техника высокого старта	1
88	Техника высокого старта	1
89	Техника низкого старта	1
90	Техника низкого старта	1
91	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1
92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1
95	Метание теннисного мяча на дальность	1
96	Метание теннисного мяча на дальность	1
97	Метание теннисного мяча на дальность	1
98	Эстафетный бег	1
99	Эстафетный бег	1
100	Бег на скорость до 60 м	1
101	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1
102	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1

## **7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

На уроках физкультуры для реализации образовательной программы используется спортивный инвентарь:

- легкая атлетика: спортивные ориентиры, мячи, скакалки, обруч.
- гимнастика: гимнастический козел, гимнастический мостик, мат.
- спортивные игры: волейбольный мяч, баскетбольный мяч, сетка.
- лыжная подготовка: лыжные палки , лыжи.

государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Сарапульская общеобразовательная школа №4 для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08. 2023г

«УТВЕРЖДАЮ»

приказ №160/01-16 от 01.09.2023г.  
директор \_\_\_\_\_ Е.А. Потапова

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для 6 класса.**

Составитель:  
Шергина Екатерина Евгеньевна  
учитель

2023-2024 уч.год  
г. Сарапул

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее - ФАООП УО (вариант 1)), основана на типовой программе специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, Москва « Владос» 2000г.

Программа составлена в соответствии учебным планом ГКОУ УР «Сарапульская общеобразовательная школа №4 с ОВЗ»

**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) 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.

### *Общая характеристика 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).

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.

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).

### *Место учебного предмета в учебном плане*

Количество часов по программе	68
Количество часов в неделю	2
Количество учебных недель	34

## 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета "Адаптированная физическая культура"

### Предметные результаты:

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

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты:** освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

ФАООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Легкая атлетика:**

*Знать:*

Технику безопасности при выполнении упражнений, поведения на уроке.

*Уметь выполнять:*

Ходьба в разном темпе. С изменением направления. Ходьба в разном темпе. С преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину способом «оттолкнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### **Гимнастика**

*Знать*

Значение утренней гимнастики.

Технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений, поведения на уроке.

*Уметь выполнять*

Построения и перестроения. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие. Упражнения со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц туловища.

### **Спортивные игры:**

*Знать:*

Волейбол, баскетбол, настольный теннис теоретические сведения.

*Уметь выполнять:*

Прием и передача мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача. Стойка баскетболиста. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Подача мяча слева и справа.

## **Лыжная подготовка**

*Знать:*

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжного спорта. Сведения о технике лыжных ходов. Подъем и спуск.

*Уметь выполнять:*

Стойка лыжника. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.



**3. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения учебного  
предмета**

**"Адаптированная физическая культура"**

**Практическая часть.**

**Отметка 5-** двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка 4-** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка 3-** двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка 2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка 1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно.

**Теоретическая часть**

**Отметка 5-** глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4-** при признаках, характерных отметке «5» допустимы незначительные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3 –** основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2 –** ставится, если учащийся не знает сущности излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1 –** отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

**Контроль уровня обученности.**

Контроль за двигательной активностью обучающихся осуществляется в форме контрольных испытаний по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре- мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с предыдущими результатами.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5-13,0	12,9/12,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20

3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

#### **4. Формирование базовых учебных действий. Личностные результаты:**

Осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.

Самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.

Принимать цели произвольно включаться в деятельности, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

#### **Предметные результаты:**

Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать, на наглядном материале.

#### **Коммуникативные результаты:**

Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).

Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

#### **Регулятивные результаты:**

Адекватно использовать ритуалы школьного поведения. Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов

## 5. Содержание программы.

В программу включены следующие разделы:

*Гимнастика*

*Легкая атлетика*

*Лыжная подготовка*

*Подвижные игры*

*Спортивные игры*

Раздел « Легкая атлетика» включает традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

В случае если 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.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, 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).

В разделе «Гимнастика» 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.

Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми, применяется индивидуальный подход.

Оценка по предмету определяется в зависимости от степени освоения обучающимися двигательными умениями.

### Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема уроков	Кол-во часов
1	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
2	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1
5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1
14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
24	Упражнения с сопротивлением	1
25	Упражнения с гимнастическими палками	1
26	Опорный прыжок	1
27	Опорный прыжок	1
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1
29	Упражнения со скакалками	1
30	Упражнения с гантелями	1
31	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
33	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
34	Одновременный двухшажный ход	1
35	Одновременный двухшажный ход	1
36	Поворот махом на месте	1
37	Поворот махом на месте	1

38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
43	Передвижение на 100-150м	1
44	Передвижение на 100-150м	1
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
49	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
57	Бег на короткую дистанцию	1
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
59	Прыжок в длину с полного разбега	1
60	Прыжок в длину с полного разбега	1
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
66	Эстафета 4*60 м	1
67	Эстафета 4*60 м	1
68	Кроссовый бег до 2000 м	1

## **7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

На уроках физкультуры для реализации образовательной программы используется спортивный инвентарь:

- легкая атлетика: спортивные ориентиры, мячи, скакалки, обруч.
- гимнастика: гимнастический козел, гимнастический мостик, мат.
- спортивные игры: волейбольный мяч, баскетбольный мяч, сетка.
- лыжная подготовка: лыжные палки , лыжи.

государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Сарапульская общеобразовательная школа №4 для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья».

«ПРИНЯТО»  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08. 2023г

«УТВЕРЖДАЮ»  
приказ №160/01-16 от 01.09.2023г.  
директор \_\_\_\_\_ Е.А. Потапова

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для 7 класса.**

Составитель:  
Шергина Екатерина Евгеньевна  
учитель

2023- 2024 уч.год  
г. Сарапул



## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее - ФАООП УО (вариант 1)), основана на типовой программе специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, Москва «Владос» 2000г.

Программа составлена в соответствии учебным планом ГКОУ УР «Сарапульская общеобразовательная школа №4 с ОВЗ»

**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) 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.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

В старших классах на уроках физкультуры идёт систематическое воздействие на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость вестибулярная устойчивость

(ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы:

**Гимнастика**

**Акробатика (элементы)**

**Лёгкая атлетика**

**Лыжная подготовка**

**Игры- подвижные и спортивные( волейбол, баскетбол)**

Успеваемость по предмету « Физкультура » в специальной коррекционной школе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Занятия с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Необходимо заключение врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Контроль за двигательной активностью обучающихся осуществляется по мере прохождения учебного материала - проводятся проверочные ( контрольные ) испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре - мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития ( рост, вес ), записываются в специально отведённый журнал учёта двигательной активности и физического развития. На основе этих данных вместе с врачом школы определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями( эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.)

### *Место учебного предмета в учебном плане*

Количество часов по программе	68
Количество часов в неделю	2
Количество учебных недель	34

## 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

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

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты:** освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

ФАООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

*Минимальный уровень:*

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; – иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

– освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

– знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

– знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

## **2. Требования к уровню подготовки обучающихся.**

*Знать:* Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приёмы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Разделы:

### **1. Гимнастика**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнений на гимнастической скамейке.

*Уметь:* Различать и правильно выполнять команды: «шире шаг!», «короче шаг!», «чаще шаг!», реже шаг!; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла, различать фазы опорного прыжка; выполнять простейшие комбинации на гимнастической скамейке;

### **2.Лёгкая атлетика**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

*Уметь:* Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание», выполнять метание малого мяча на дальность с разбега;

### **3. Лыжная подготовка**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

*Уметь:* Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40- 60 м; пройти в быстром темпе 160- 200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км- ( дев),до 3 км- ( мал)

### **4. Спортивные и подвижные игры . Волейбол.**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

*Уметь:* Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

### **Спортивные и подвижные игры Баскетбол.**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

*Уметь:* Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

**3. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения учебного  
предмета «Адаптированная физическая культура»**

**Практическая часть**

**Отметка 5-** двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка4-** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка3-** двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно.

**Теоретическая часть**

**Отметка 5-** глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4-** при признаках, характерных отметке « 5 » допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3** – основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности , имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2** – ставится, если учащийся не знает существа излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1** – отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре  
(7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики		Девочки			
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

#### **4. Формирование базовых учебных действий.**

##### **Личностные результаты:**

Осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.

Самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.

Принимать цели произвольно включаться в деятельности, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

##### **Предметные результаты:**

Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать, на наглядном материале.

##### **Коммуникативные результаты:**

Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).

Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

##### **Регулятивные результаты:**

Адекватно использовать ритуалы школьного поведения. Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.



## 5. Содержание программы.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "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).

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.

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).

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	68	

### Календарный план

№	Тема уроков	Кол-во часов
1	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
2	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1
5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1
14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
24	Упражнения с сопротивлением	1
25	Упражнения с гимнастическими палками	1
26	Опорный прыжок	1
27	Опорный прыжок	1
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1
29	Упражнения со скакалками	1
30	Упражнения с гантелями	1
31	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
33	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
34	Одновременный двухшажный ход	1
35	Одновременный двухшажный ход	1

36	Поворот махом на месте	1
37	Поворот махом на месте	1
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
43	Передвижение на 100-150м	1
44	Передвижение на 100-150м	1
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
49	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
57	Бег на короткую дистанцию	1
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
59	Прыжок в длину с полного разбега	1
60	Прыжок в длину с полного разбега	1
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
66	Эстафета 4*60 м	1
67	Эстафета 4*60 м	1
68	Кроссовый бег до 2000 м	1

## **7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

На уроках физкультуры для реализации образовательной программы используется спортивный инвентарь:

- легкая атлетика: спортивные ориентиры, мячи, скакалки, обруч.
- гимнастика: гимнастический козел, гимнастический мостик, мат.
- спортивные игры: волейбольный мяч, баскетбольный мяч, сетка.
- лыжная подготовка: лыжные палки , лыжи.

государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Сарапульская общеобразовательная школа №4 для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья».

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08. 2023г

«УТВЕРЖДАЮ»

приказ №160/01-16 от 01.09.2023г.  
директор \_\_\_\_\_ Е.А. Потапова

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для 8 класса.**

Составитель:  
Шергина Екатерина Евгеньевна  
учитель

2023- 2024 уч. год  
г. Сарапул

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее - ФАООП УО (вариант 1)), основана на типовой программе специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, Москва « Владос» 2000г.

Программа составлена в соответствии учебным планом ГКОУ УР «Сарапульская общеобразовательная школа №4 с ОВЗ»

**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) 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.

В старших классах на уроках физкультуры идёт систематическое воздействие на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость

(ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы:

***Гимнастика***

***Акробатика(элементы)***

***Лёгкая атлетика***

***Лыжная подготовка***

***Игры- подвижные и спортивные( волейбол, баскетбол)***

Успеваемость по предмету « Физкультура » в специальной коррекционной школе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Занятия с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Необходимо заключение врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Контроль за двигательной активностью обучающихся осуществляется по мере прохождения учебного материала- проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре- мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес), записываются в специально отведённый журнал учёта двигательной активности( ДА) и физического развития. На основе этих данных вместе с врачом школы определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.)

### *Место учебного предмета в учебном плане*

Количество часов по программе	68
Количество часов в неделю	2
Количество учебных недель	34

## 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

### "Адаптированная физическая культура"

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

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты:** освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

ФАООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

#### *Минимальный уровень:*

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;



- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятия

### ***Требования к знаниям и умениям обучающихся 8 класса:***

Разделы:

#### **1. Гимнастика**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

*Уметь:* Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на скамейке; проводить анализ выполненного движения учащихся.

#### **2. Лёгкая атлетика**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять пульс.

*Уметь:* Бежать с переменной скоростью 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать.

#### **3. Лыжная подготовка**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

*Уметь:* Выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150- 200 м (девушки), 200- 300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (дев), до 2,5 км (юноши)

#### **4. Спортивные и подвижные игры. Волейбол.**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

*Уметь:* Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

#### **Баскетбол**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Как правильно выполнять штрафные броски.

*Уметь:* Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении на месте с различных положений и расстояния.

**3. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения учебного предмета «Адаптированная физическая культура»**

**Практическая часть**

**Отметка 5-** двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка4-** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка3-** двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно

**Теоретическая часть**

**Отметка 5-** глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4-** при признаках, характерных отметке «5» допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3** – основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2** – ставится, если учащийся не знает существа излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1** – отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

#### **4. Формирование базовых учебных действий.**

##### **Личностные результаты:**

Осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.

Самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.

Принимать цели произвольно включаться в деятельности, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

##### **Предметные результаты:**

Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать, на наглядном материале.

##### **Коммуникативные результаты:**

Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).

Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

##### **Регулятивные результаты:**

Адекватно использовать ритуалы школьного поведения. Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов

## 5. Содержание программы.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "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).

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.

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).

## Календарное планирование

№	Тема уроков	Кол-во часов
1	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1
2	Медленный бег с преодолением препятствий	1
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1
4	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1
5	Равномерный бег 500 м	1
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1
9	"Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением	1
10	направления "	1
11	Ведение мяча с изменением направления	1
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
13	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
14	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1
15	Штрафной бросок	1
16	Вырывание и выбивание мяча	1
17	Вырывание и выбивание мяча	1
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
19	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1
21	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
22	Упражнения на преодоление сопротивления	1
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
24	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
25	Упражнения с сопротивлением	1
26	Упражнения с гимнастическими палками	1
27	Опорный прыжок	1
28	Опорный прыжок	1
29	Упражнения для формирования правильной осанки	1
30	Упражнения со скакалками	1
31	Упражнения с гантелями	1
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
33	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Одновременный одношажный ход	1
36	Коньковый ход	1
37	Коньковый ход	1
38	Торможение и поворот «плугом»	1

39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
40	Игра «Гонка на выбывание»	1
41	Игра «Гонка на выбывание»	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
43	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
45	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
46	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
47	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
49	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	1
51	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
52	Нижняя прямая подача	1
53	Верхняя прямая подача	1
54	Прием мяча снизу в две руки	1
55	Прием мяча снизу в две руки	1
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
57	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
58	Бег на короткую дистанцию	1
59	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
60	Прыжок в длину с полного разбега	1
61	Прыжок в длину с полного разбега	1
62	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
64	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
66	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
67	Эстафета 4*60 м	1
68	Эстафета 4*60 м	1

## **5. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

На уроках физкультуры для реализации образовательной программы используется спортивный инвентарь.

- легкая атлетика: спортивные ориентиры, мячи, скакалки, обруч.
- гимнастика: гимнастический козел, гимнастический мостик, мат.
- спортивные игры: волейбольный мяч, баскетбольный мяч, сетка.
- лыжная подготовка: лыжные палки, лыжи.



государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Сарапульская общеобразовательная школа №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

«ПРИНЯТО»  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08. 2023г

«УТВЕРЖДАЮ»  
приказ №160/01-16 от 01.09.2023г.  
директор \_\_\_\_\_ Е.А. Потапова

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для 9 класса.**

Составитель:  
Шергина Екатерина Евгеньевна  
учитель

2023-2024 уч.год  
г. Сарапул

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физкультуре разработана на основе типовой программы специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида» под редакцией В. В. Воронковой, Москва «Владос» 2000г.

Рабочая программа по физкультуре соответствует учебному плану образовательного учреждения ГКОУ УР «СОШ №4 с ОВЗ». Общее количество 68 часов 2 часа в неделю.

Программа формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений 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;
- усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

В старших классах на уроках физкультуры идёт систематическое воздействие на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость

(ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений, навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы:

***Гимнастика***

***Акробатика (элементы)***

***Лёгкая атлетика***

***Лыжная подготовка***

***Игры- подвижные и спортивные (волейбол, баскетбол)***

Успеваемость по предмету «Физкультура» в специальной коррекционной школе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Занятия с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Необходимо заключение врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Контроль за двигательной активностью обучающихся осуществляется по мере прохождения учебного материала- проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре - мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес), записываются в специально отведённый журнал учёта двигательной активности и физического развития. На основе этих данных вместе с врачом школы определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.)

## **2. Требования к уровню подготовки**

*Знать:* Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Раздел:

### **1. Гимнастика**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Что такое строй; как выполнять перестроения; как проводятся соревнования по гимнастике

*Уметь:* Выполнять все виды опорных прыжков, равновесия; составить 5- 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

### **2. Лёгкая атлетика**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

*Уметь:* Пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересечённой местности; пробежать в медленном темпе 12- 15 мин; бегать на короткую дистанцию 60 м; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч с полного разбега на дальность и в обозначенное место;

### **3. Лыжная подготовка**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

*Уметь:* Выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200- 300м (девушки), 400- 500 м (юноши); преодолеть на лыжах до 3 км ( дев), до 4 км ( юноши).

### **4. Спортивные и подвижные игры. Волейбол.**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку

*Уметь:* Выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

### **Баскетбол**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .  
Что значит «тактика » игры, роль судьи.

*Уметь:* Выполнять передачу из- за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

### **3. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Практическая часть**

**Отметка 5-** двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка4-** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка3-** двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно

#### **Теоретическая часть**

**Отметка 5-** глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4-** при признаках, характерных отметке « 5 » допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3** – основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2** – ставится, если учащийся не знает существа излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1** – отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

#### 4. Содержание учебного предмета

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела	Кол. Часов.
1	<b>Лёгкая атлетика.</b> <i>Метание</i>	Метание различных предметов : малого утяжелённого мяча ( 100-150гр.) с различных исходных положений ( стоя, с разбега).	1
2	Лёгкая атлетика. <i>Метание</i>	Метание различных предметов : малого утяжелённого мяча ( 100-150г) в цель и на дальность.	1
3	Лёгкая атлетика. <i>Бег</i>	Бег на 60 м ( 4 раза за урок.)	1
4	Лёгкая атлетика. <i>Бег</i>	Бег на 60 м ( 4 раза за урок).	1
5	Лёгкая атлетика. <i>Бег</i>	Бег на средние дистанции(800м).	1
6	Лёгкая атлетика. <i>Бег</i>	Кроссовый бег : мал-1000м; дев-800м.	1
7	Лёгкая атлетика. <i>Бег</i>	Эстафетный бег с этапами до 100м.	1
8	Лёгкая атлетика. <i>Бег</i>	Совершенствование эстафетного бега ( 4по 200м).	1
9	<b>Спортивные и подвижные игры</b> <i>Баскетбол.</i>	Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство.	1
10	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1
11	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1
12	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1
13	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Ведение мяча с изменением направлений ( без обводки и с обводкой).	1
14	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Ведение мяча с изменением направлений ( без обводки и с обводкой).	1
15	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Броски мяча в корзину с различных положений.	1
16	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Броски мяча в корзину с различных положений.	1
17	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Учебная игра в баскетбол.	1
18	Спортивные и подвижные игры	Учебная игра в баскетбол.	1

	<i>Баскетбол.</i>		
--	-------------------	--	--

№ п/п	Раздел, тема	Содержание раздела	Колич. часов
1	<b>Гимнастика</b> <i>Строевые упражнения</i>	Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне.; изменение скорости передвижения.	1
2	Гимнастика <i>Строевые упражнения</i>	Фигурная маршировка.	1
3	Гимнастика <i>Акробатические упражнения (элементы, связки)</i>	Кувырок вперёд из положения сидя на пятках (мальчики); из положения « мост » поворот вправо-налево в упор на правое – левое колено (девочки).	1
4	Гимнастика <i>Акробатические упражнения (элементы, связки)</i>	Кувырок вперёд из положения сидя на пятках (мальчики); из положения « мост » поворот вправо-налево в упор на правое – левое колено (девочки).	1
5	Гимнастика. <i>Опорный прыжок</i>	Прыжок через козла с увеличением высоты снаряда.	1
6	Гимнастика. <i>Опорный прыжок</i>	Прыжок через козла с увеличением высоты снаряда.	1
7	Гимнастика <i>Опорный прыжок</i>	Прыжок через козла с увеличением расстояния мостика от козла.	1
8	Гимнастика <i>Опорный прыжок</i>	Прыжок через козла с увеличением расстояния мостика от козла.	1
9	Гимнастика <i>Равновесие</i>	Упражнения на гимнастической скамейке. Расхождение в парах.	1
10	Гимнастика <i>Равновесие</i>	Упражнения на гимнастической скамейке. Расхождение в парах.	1
11	Гимнастика <i>Равновесие</i>	Упражнения на гимнастической скамейке. Расхождение в парах.	1
12	Гимнастика <i>Опорный прыжок</i>	Преодоление полосы препятствий.	1
13	Гимнастика <i>Опорный прыжок</i>	Преодоление полосы препятствий.	1
14	Гимнастика <i>Опорный прыжок</i>	Преодоление полосы препятствий.	1

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела	Колич. часов
1	<b>Лыжная подготовка</b>	Виды лыжного спорта правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям	1
2	Лыжная подготовка	Совершенствование техники изученных ходов.	1
3 4	Лыжная подготовка	Поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке.	2
5 6	Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин.	2

7 8	Лыжная подготовка	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	2
9 10	Лыжная подготовка	Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок.	2
11 12	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересечённой местности.	2
13 14	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересечённой местности.	2
15 16	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2 км на время.	2
17 18	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2 км на время.	2

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела	Кол. часов
1	<b>Спортивные и подвижные игры</b> <i>Волейбол</i>	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Приём мяча снизу у сетки.	1
2	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1
3	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1
4	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Верхняя прямая подача.	1
5	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Верхняя прямая подача.	1
6	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1
7	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1
8	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1
9	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Блокирование мяча.	1
10	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Блокирование мяча.	1
11	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Блокирование мяча.	1
12	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Блокирование мяча.	1



13	Лёгкая атлетика. <i>Прыжки</i>	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка.	1
14	Лёгкая атлетика. <i>Прыжки</i>	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка.	1
15	Лёгкая атлетика. <i>Прыжки</i>	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание» совершенствование всех фаз прыжка.	1
16	Лёгкая атлетика. <i>Бег</i>	Бег на средние дистанции ( 800м).	1
17	Лёгкая атлетика. <i>Метание</i>	Метание различных предметов : малого утяжелённого мяча ( 100-150г) в цель и на дальность.	1
18	Лёгкая атлетика.	Контроль двигательной активности	1

## **5. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

На уроках физкультуры для реализации образовательной программы используется спортивный инвентарь.

- легкая атлетика: спортивные ориентиры, мячи, скакалки, обруч.
- гимнастика: гимнастический козел, гимнастический мостик, мат.
- спортивные игры: волейбольный мяч, баскетбольный мяч, сетка.
- лыжная подготовка: лыжные палки , лыжи.

государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Сарапульская общеобразовательная школа №4 для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08. 2023г

«УТВЕРЖДАЮ»

приказ №160/01-16 от 01.09.2023г.  
директор \_\_\_\_\_ Е.А. Потапова

## **Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 6 класса.**

Составитель:  
Шергина Екатерина Евгеньевна  
учитель

2023-2024 уч.год  
г. Сарапул

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее - ФАООП УО (вариант 1)), основана на типовой программе специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, Москва « Владос» 2000г.

Программа составлена в соответствии учебным планом ГКОУ УР «Сарапульская общеобразовательная школа №4 с ОВЗ»

**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) 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.

### ***Общая характеристика 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).

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.

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).

***Место учебного предмета в учебном плане***

Количество часов по программе	68
Количество часов в неделю	2
Количество учебных недель	34

## 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета "Адаптированная физическая культура"

### Предметные результаты:

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

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты:** освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

ФАООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Легкая атлетика:**

*Знать:*

Технику безопасности при выполнении упражнений, поведения на уроке.

*Уметь выполнять:*

Ходьба в разном темпе. С изменением направления. Ходьба в разном темпе. С преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину способом «оттолкнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### **Гимнастика**

*Знать*

Значение утренней гимнастики.

Технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений, поведения на уроке.

*Уметь выполнять*

Построения и перестроения. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие. Упражнения со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц туловища.

### **Спортивные игры:**

*Знать:*

Волейбол, баскетбол, настольный теннис теоретические сведения.

*Уметь выполнять:*

Прием и передача мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача. Стойка баскетболиста. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Подача мяча слева и справа.

## **Лыжная подготовка**

*Знать:*

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжного спорта. Сведения о технике лыжных ходов. Подъем и спуск.

*Уметь выполнять:*

Стойка лыжника. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.



**3. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения учебного  
предмета**

**"Адаптированная физическая культура"**

**Практическая часть.**

**Отметка 5-** двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка 4-** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка 3-** двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка 2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка 1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно.

**Теоретическая часть**

**Отметка 5-** глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4-** при признаках, характерных отметке «5» допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3 –** основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2 –** ставится, если учащийся не знает сущности излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1 –** отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

**Контроль уровня обученности.**

Контроль за двигательной активностью обучающихся осуществляется в форме контрольных испытаний по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре- мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с предыдущими результатами.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5-13,0	12,9/12,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20

3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

#### **4. Формирование базовых учебных действий. Личностные результаты:**

Осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.

Самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.

Принимать цели произвольно включаться в деятельности, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

#### **Предметные результаты:**

Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать, на наглядном материале.

#### **Коммуникативные результаты:**

Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).

Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

#### **Регулятивные результаты:**

Адекватно использовать ритуалы школьного поведения. Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов

## 5. Содержание программы.

В программу включены следующие разделы:

*Гимнастика*

*Легкая атлетика*

*Лыжная подготовка*

*Подвижные игры*

*Спортивные игры*

Раздел « Легкая атлетика» включает традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

В случае если 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.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, 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).

В разделе «Гимнастика» 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.

Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми, применяется индивидуальный подход.

Оценка по предмету определяется в зависимости от степени освоения обучающимися двигательными умениями.

### Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема уроков	Кол-во часов
1	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
2	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1
5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1
14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
24	Упражнения с сопротивлением	1
25	Упражнения с гимнастическими палками	1
26	Опорный прыжок	1
27	Опорный прыжок	1
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1
29	Упражнения со скакалками	1
30	Упражнения с гантелями	1
31	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
33	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
34	Одновременный двухшажный ход	1
35	Одновременный двухшажный ход	1
36	Поворот махом на месте	1
37	Поворот махом на месте	1

38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
43	Передвижение на 100-150м	1
44	Передвижение на 100-150м	1
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
49	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
57	Бег на короткую дистанцию	1
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
59	Прыжок в длину с полного разбега	1
60	Прыжок в длину с полного разбега	1
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
66	Эстафета 4*60 м	1
67	Эстафета 4*60 м	1
68	Кроссовый бег до 2000 м	1

## **7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

На уроках физкультуры для реализации образовательной программы используется спортивный инвентарь:

- легкая атлетика: спортивные ориентиры, мячи, скакалки, обруч.
- гимнастика: гимнастический козел, гимнастический мостик, мат.
- спортивные игры: волейбольный мяч, баскетбольный мяч, сетка.
- лыжная подготовка: лыжные палки , лыжи.

государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Сарапульская общеобразовательная школа №4 для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья».

«ПРИНЯТО»  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08. 2023г

«УТВЕРЖДАЮ»  
приказ №160/01-16 от 01.09.2023г.  
директор \_\_\_\_\_ Е.А. Потапова

## **Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 7 класса.**

Составитель:  
Шергина Екатерина Евгеньевна  
учитель

2023- 2024 уч.год  
г. Сарапул



## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее - ФАООП УО (вариант 1)), основана на типовой программе специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, Москва «Владос» 2000г.

Программа составлена в соответствии учебным планом ГКОУ УР «Сарапульская общеобразовательная школа №4 с ОВЗ»

**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) 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.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

В старших классах на уроках физкультуры идёт систематическое воздействие на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость вестибулярная устойчивость

(ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы:

**Гимнастика**

**Акробатика (элементы)**

**Лёгкая атлетика**

**Лыжная подготовка**

**Игры- подвижные и спортивные( волейбол, баскетбол)**

Успеваемость по предмету « Физкультура » в специальной коррекционной школе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Занятия с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Необходимо заключение врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Контроль за двигательной активностью обучающихся осуществляется по мере прохождения учебного материала - проводятся проверочные ( контрольные ) испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре - мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития ( рост, вес ), записываются в специально отведённый журнал учёта двигательной активности и физического развития. На основе этих данных вместе с врачом школы определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями( эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.)

***Место учебного предмета в учебном плане***

Количество часов по программе	68
Количество часов в неделю	2
Количество учебных недель	34

## 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

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

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты:** освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

ФАООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

*Минимальный уровень:*

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; – иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

## **2. Требования к уровню подготовки обучающихся.**

*Знать:* Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приёмы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Разделы:

### **1. Гимнастика**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнений на гимнастической скамейке.

*Уметь:* Различать и правильно выполнять команды: «шире шаг!», «короче шаг!», «чаще шаг!», «реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла, различать фазы опорного прыжка; выполнять простейшие комбинации на гимнастической скамейке;

### **2. Лёгкая атлетика**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

*Уметь:* Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание», выполнять метание малого мяча на дальность с разбега;

### **3. Лыжная подготовка**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .  
Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

*Уметь:* Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40- 60 м; пройти в быстром темпе 160- 200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км- ( дев),до 3 км- ( мал)

#### **4. Спортивные и подвижные игры . Волейбол.**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

*Уметь:* Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

#### **Спортивные и подвижные игры Баскетбол.**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

*Уметь:* Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

### 3. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

#### Практическая часть

**Отметка 5-** двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка 4-** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка 3-** двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка 2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка 1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно.

#### Теоретическая часть

**Отметка 5-** глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4-** при признаках, характерных отметке « 5 » допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3** – основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2** – ставится, если учащийся не знает существа излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1** – отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре  
(7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики		Девочки			
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

#### **4. Формирование базовых учебных действий.**

##### **Личностные результаты:**

Осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.

Самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.

Принимать цели произвольно включаться в деятельности, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

##### **Предметные результаты:**

Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать, на наглядном материале.

##### **Коммуникативные результаты:**

Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).

Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

##### **Регулятивные результаты:**

Адекватно использовать ритуалы школьного поведения. Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.



## 5. Содержание программы.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "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).

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.

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).

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	<b>Итого:</b>	68	

### Календарный план

№	Тема уроков	Кол-во часов
1	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
2	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1
5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1
14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
24	Упражнения с сопротивлением	1
25	Упражнения с гимнастическими палками	1
26	Опорный прыжок	1
27	Опорный прыжок	1
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1
29	Упражнения со скакалками	1
30	Упражнения с гантелями	1
31	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
33	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
34	Одновременный двухшажный ход	1
35	Одновременный двухшажный ход	1

36	Поворот махом на месте	1
37	Поворот махом на месте	1
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
43	Передвижение на 100-150м	1
44	Передвижение на 100-150м	1
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
49	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
57	Бег на короткую дистанцию	1
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
59	Прыжок в длину с полного разбега	1
60	Прыжок в длину с полного разбега	1
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
66	Эстафета 4*60 м	1
67	Эстафета 4*60 м	1
68	Кроссовый бег до 2000 м	1

## **7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

На уроках физкультуры для реализации образовательной программы используется спортивный инвентарь:

- легкая атлетика: спортивные ориентиры, мячи, скакалки, обруч.
- гимнастика: гимнастический козел, гимнастический мостик, мат.
- спортивные игры: волейбольный мяч, баскетбольный мяч, сетка.
- лыжная подготовка: лыжные палки , лыжи.

государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Сарапульская общеобразовательная школа №4 для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья».

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08. 2023г

«УТВЕРЖДАЮ»

приказ №160/01-16 от 01.09.2023г.  
директор \_\_\_\_\_ Е.А. Потапова

## **Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 8 класса.**

Составитель:  
Шергина Екатерина Евгеньевна  
учитель

2023- 2024 уч. год  
г. Сарапул

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее - ФАООП УО (вариант 1)), основана на типовой программе специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, Москва « Владос» 2000г.

Программа составлена в соответствии учебным планом ГКОУ УР «Сарапульская общеобразовательная школа №4 с ОВЗ»

**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) 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.

В старших классах на уроках физкультуры идёт систематическое воздействие на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость

(ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы:

***Гимнастика***

***Акробатика(элементы)***

***Лёгкая атлетика***

***Лыжная подготовка***

***Игры- подвижные и спортивные( волейбол, баскетбол)***

Успеваемость по предмету « Физкультура » в специальной коррекционной школе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Занятия с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Необходимо заключение врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Контроль за двигательной активностью обучающихся осуществляется по мере прохождения учебного материала- проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре- мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес), записываются в специально отведённый журнал учёта двигательной активности( ДА) и физического развития. На основе этих данных вместе с врачом школы определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.)

***Место учебного предмета в учебном плане***

Количество часов по программе	68
Количество часов в неделю	2
Количество учебных недель	34

## 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета "Адаптированная физическая культура"

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

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты:** освоения ФАООП УО (вариант 1) образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

ФАООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

*Минимальный уровень:*

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*



- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

### ***Требования к знаниям и умениям обучающихся 8 класса:***

Разделы:

#### **1. Гимнастика**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

*Уметь:* Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на скамейке; проводить анализ выполненного движения учащихся.

#### **2. Лёгкая атлетика**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять пульс.

*Уметь:* Бежать с переменной скоростью 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать.

#### **3. Лыжная подготовка**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

*Уметь:* Выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150- 200 м (девушки), 200- 300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (дев), до 2,5 км (юноши)

#### **4. Спортивные и подвижные игры. Волейбол.**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

*Уметь:* Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

#### **Баскетбол**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Как правильно выполнять штрафные броски.

*Уметь:* Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении на месте с различных положений и расстояния.

**3. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения учебного предмета «Адаптированная физическая культура»**

**Практическая часть**

**Отметка 5-** двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка4-** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка3-** двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно

**Теоретическая часть**

**Отметка 5-** глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4-** при признаках, характерных отметке «5» допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3** – основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2** – ставится, если учащийся не знает существа излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1** – отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

#### **4. Формирование базовых учебных действий.**

##### **Личностные результаты:**

Осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.

Самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности.

Принимать цели произвольно включаться в деятельности, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

##### **Предметные результаты:**

Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать, на наглядном материале.

##### **Коммуникативные результаты:**

Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс).

Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

##### **Регулятивные результаты:**

Адекватно использовать ритуалы школьного поведения. Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов

## 5. Содержание программы.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "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).

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.

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).

## Календарное планирование

№	Тема уроков	Кол-во часов
1	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1
2	Медленный бег с преодолением препятствий	1
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1
4	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1
5	Равномерный бег 500 м	1
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1
7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1
9	"Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением	1
10	направления "	1
11	Ведение мяча с изменением направления	1
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
13	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
14	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1
15	Штрафной бросок	1
16	Вырывание и выбивание мяча	1
17	Вырывание и выбивание мяча	1
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
19	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1
21	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1
22	Упражнения на преодоление сопротивления	1
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1
24	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1
25	Упражнения с сопротивлением	1
26	Упражнения с гимнастическими палками	1
27	Опорный прыжок	1
28	Опорный прыжок	1
29	Упражнения для формирования правильной осанки	1
30	Упражнения со скакалками	1
31	Упражнения с гантелями	1
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
33	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Одновременный одношажный ход	1
36	Коньковый ход	1
37	Коньковый ход	1
38	Торможение и поворот «плугом»	1

39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
40	Игра «Гонка на выбывание»	1
41	Игра «Гонка на выбывание»	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
43	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
45	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1
46	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1
47	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
49	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	1
51	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1
52	Нижняя прямая подача	1
53	Верхняя прямая подача	1
54	Прием мяча снизу в две руки	1
55	Прием мяча снизу в две руки	1
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
57	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1
58	Бег на короткую дистанцию	1
59	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1
60	Прыжок в длину с полного разбега	1
61	Прыжок в длину с полного разбега	1
62	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
64	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
66	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1
67	Эстафета 4*60 м	1
68	Эстафета 4*60 м	1

## **5. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

На уроках физкультуры для реализации образовательной программы используется спортивный инвентарь.

- легкая атлетика: спортивные ориентиры, мячи, скакалки, обруч.
- гимнастика: гимнастический козел, гимнастический мостик, мат.
- спортивные игры: волейбольный мяч, баскетбольный мяч, сетка.
- лыжная подготовка: лыжные палки, лыжи.



государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Сарапульская общеобразовательная школа №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

«ПРИНЯТО»  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от 30.08. 2023г

«УТВЕРЖДАЮ»  
приказ №160/01-16 от 01.09.2023г.  
директор \_\_\_\_\_ Е.А. Потапова

## **Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 9 класса.**

Составитель:  
Шергина Екатерина Евгеньевна  
учитель

2023-2024 уч.год  
г. Сарапул

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физкультуре разработана на основе типовой программы специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида» под редакцией В. В. Воронковой, Москва «Владос» 2000г.

Рабочая программа по физкультуре соответствует учебному плану образовательного учреждения ГКОУ УР «СОШ №4 с ОВЗ». Общее количество 68 часов 2 часа в неделю.

Программа формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений 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;
- усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

В старших классах на уроках физкультуры идёт систематическое воздействие на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость

(ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений, навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы:

***Гимнастика***

***Акробатика (элементы)***

***Лёгкая атлетика***

***Лыжная подготовка***

***Игры- подвижные и спортивные (волейбол, баскетбол)***

Успеваемость по предмету «Физкультура» в специальной коррекционной школе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Занятия с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Необходимо заключение врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Контроль за двигательной активностью обучающихся осуществляется по мере прохождения учебного материала- проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре - мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес), записываются в специально отведённый журнал учёта двигательной активности и физического развития. На основе этих данных вместе с врачом школы определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.)

## **2. Требования к уровню подготовки**

*Знать:* Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Раздел:

### **1. Гимнастика**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Что такое строй; как выполнять перестроения; как проводятся соревнования по гимнастике

*Уметь:* Выполнять все виды опорных прыжков, равновесия; составить 5- 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

### **2. Лёгкая атлетика**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

*Уметь:* Пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересечённой местности; пробежать в медленном темпе 12- 15 мин; бегать на короткую дистанцию 60 м; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч с полного разбега на дальность и в обозначенное место;

### **3. Лыжная подготовка**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

*Уметь:* Выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200- 300м (девушки), 400- 500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км ( дев), до 4 км ( юноши).

### **4. Спортивные и подвижные игры. Волейбол.**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку

*Уметь:* Выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

### **Баскетбол**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .  
Что значит «тактика » игры, роль судьи.

*Уметь:* Выполнять передачу из- за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

### **3. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Практическая часть**

**Отметка 5-** двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка4-** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка3-** двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно

#### **Теоретическая часть**

**Отметка 5-** глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4-** при признаках, характерных отметке « 5 » допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3** – основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2** – ставится, если учащийся не знает существа излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1** – отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

#### 4. Содержание учебного предмета

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела	Кол. Часов.
1	<b>Лёгкая атлетика.</b> <i>Метание</i>	Метание различных предметов : малого утяжелённого мяча ( 100-150гр.) с различных исходных положений ( стоя, с разбега).	1
2	Лёгкая атлетика. <i>Метание</i>	Метание различных предметов : малого утяжелённого мяча ( 100-150г) в цель и на дальность.	1
3	Лёгкая атлетика. <i>Бег</i>	Бег на 60 м ( 4 раза за урок.)	1
4	Лёгкая атлетика. <i>Бег</i>	Бег на 60 м ( 4 раза за урок).	1
5	Лёгкая атлетика. <i>Бег</i>	Бег на средние дистанции(800м).	1
6	Лёгкая атлетика. <i>Бег</i>	Кроссовый бег : мал-1000м; дев-800м.	1
7	Лёгкая атлетика. <i>Бег</i>	Эстафетный бег с этапами до 100м.	1
8	Лёгкая атлетика. <i>Бег</i>	Совершенствование эстафетного бега ( 4по 200м).	1
9	<b>Спортивные и подвижные игры</b> <i>Баскетбол.</i>	Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство.	1
10	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1
11	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1
12	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1
13	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Ведение мяча с изменением направлений ( без обводки и с обводкой).	1
14	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Ведение мяча с изменением направлений ( без обводки и с обводкой).	1
15	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Броски мяча в корзину с различных положений.	1
16	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Броски мяча в корзину с различных положений.	1
17	Спортивные и подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	Учебная игра в баскетбол.	1
18	Спортивные и подвижные игры	Учебная игра в баскетбол.	1

	<i>Баскетбол.</i>		
--	-------------------	--	--

№ п/п	Раздел, тема	Содержание раздела	Колич. часов
1	<b>Гимнастика</b> <i>Строевые упражнения</i>	Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне.; изменение скорости передвижения.	1
2	Гимнастика <i>Строевые упражнения</i>	Фигурная маршировка.	1
3	Гимнастика <i>Акробатические упражнения (элементы, связки)</i>	Кувырок вперёд из положения сидя на пятках (мальчики); из положения « мост » поворот вправо-налево в упор на правое – левое колено (девочки).	1
4	Гимнастика <i>Акробатические упражнения (элементы, связки)</i>	Кувырок вперёд из положения сидя на пятках (мальчики); из положения « мост » поворот вправо-налево в упор на правое – левое колено (девочки).	1
5	Гимнастика. <i>Опорный прыжок</i>	Прыжок через козла с увеличением высоты снаряда.	1
6	Гимнастика. <i>Опорный прыжок</i>	Прыжок через козла с увеличением высоты снаряда.	1
7	Гимнастика <i>Опорный прыжок</i>	Прыжок через козла с увеличением расстояния мостика от козла.	1
8	Гимнастика <i>Опорный прыжок</i>	Прыжок через козла с увеличением расстояния мостика от козла.	1
9	Гимнастика <i>Равновесие</i>	Упражнения на гимнастической скамейке. Расхождение в парах.	1
10	Гимнастика <i>Равновесие</i>	Упражнения на гимнастической скамейке. Расхождение в парах.	1
11	Гимнастика <i>Равновесие</i>	Упражнения на гимнастической скамейке. Расхождение в парах.	1
12	Гимнастика <i>Опорный прыжок</i>	Преодоление полосы препятствий.	1
13	Гимнастика <i>Опорный прыжок</i>	Преодоление полосы препятствий.	1
14	Гимнастика <i>Опорный прыжок</i>	Преодоление полосы препятствий.	1

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела	Колич. часов
1	<b>Лыжная подготовка</b>	Виды лыжного спорта правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям	1
2	Лыжная подготовка	Совершенствование техники изученных ходов.	1
3 4	Лыжная подготовка	Поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке.	2
5 6	Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин.	2

7 8	Лыжная подготовка	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	2
9 10	Лыжная подготовка	Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок.	2
11 12	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересечённой местности.	2
13 14	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересечённой местности.	2
15 16	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2 км на время.	2
17 18	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции 2 км на время.	2

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела	Кол. часов
1	<b>Спортивные и подвижные игры</b> <i>Волейбол</i>	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Приём мяча снизу у сетки.	1
2	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1
3	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1
4	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Верхняя прямая подача.	1
5	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Верхняя прямая подача.	1
6	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1
7	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1
8	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1
9	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Блокирование мяча.	1
10	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Блокирование мяча.	1
11	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Блокирование мяча.	1
12	Спортивные и подвижные игры <i>Волейбол</i>	Блокирование мяча.	1



13	Лёгкая атлетика. <i>Прыжки</i>	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка.	1
14	Лёгкая атлетика. <i>Прыжки</i>	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка.	1
15	Лёгкая атлетика. <i>Прыжки</i>	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание» совершенствование всех фаз прыжка.	1
16	Лёгкая атлетика. <i>Бег</i>	Бег на средние дистанции ( 800м).	1
17	Лёгкая атлетика. <i>Метание</i>	Метание различных предметов : малого утяжелённого мяча ( 100-150г) в цель и на дальность.	1
18	Лёгкая атлетика.	Контроль двигательной активности	1

## **5. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

На уроках физкультуры для реализации образовательной программы используется спортивный инвентарь.

- легкая атлетика: спортивные ориентиры, мячи, скакалки, обруч.
- гимнастика: гимнастический козел, гимнастический мостик, мат.
- спортивные игры: волейбольный мяч, баскетбольный мяч, сетка.
- лыжная подготовка: лыжные палки , лыжи.