

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Соколовская школа - интернат»

Рассмотрено на заседании
ШМО «Родничок»
Протокол №1 от 29.08.2024г.
Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Утверждаю: _____
Приказ №39 от 29.08.2024г.
и.о. директора ГКОУ УР
«Соколовская школа-интернат»
Шапаренко О.Е.

ГКОУ УР " СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"
СОКОЛОВСКИЙ РАЙОН, УЛ. ПУШКИНА, Д. 25
ИНН 5408023884, ОГРН 5408023884
Удмуртская Республика, СОКОЛОВСКИЙ РАЙОН, УЛ. ПУШКИНА, Д. 25
О-ТЧОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"
ДИРЕКТОРА, ГИСКЛА А БГТЕНЬКОВА, БИЛДЭН СЭРМОН
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2024.10.21 15:33:58+04'00'
Foxit PDF Reader Version: 11.2.2

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

Составитель: Тебеньков Н.Е.
учитель

2024-2025 уч.год

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«Соколовская школа - интернат»

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	Мальчики			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	
	Итого:	68	

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
«Соколовская школа - интернат»

Рассмотрено на заседании
ШМО «Родничок»
Протокол №1 от 29.08.2024г.
Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Утверждаю: _____
Приказ №39 от 29.08.2024г.
и.о. директора ГКОУ УР
«Соколовская школа-интернат»
Шапаренко О.Е.

ГКОУ УР
СОКОЛОВ
СКАЯ
ШКОЛА-И
НТЕРНАТ

Digital signed by ГКОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ" DN: cn=И.О. ДИРЕКТОРА, o=ГКОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", ou=Удмуртская Республика, email=sha@yandex.ru, c=RU, 5=18
27.08.2024 15:25:59
Т-ИМПЕРИЯ.РУСЬ.ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ
Директор, Соколова Светлана
Шапаренко
Reason: I am the actor of this document
Date: 2024.08.29 15:25:59+0400
Foxit PDF Reader Version: 11.2.3

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

Составитель: Тебеньков Н.Е.
учитель

2024- 2025 уч.год

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«Соколовская школа - интернат»

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

1. 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.

**2. 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					

3. 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.

4. Содержание программы.

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).

№	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	
	Итого:	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
«Соколовская школа - интернат»

Рассмотрено на заседании
ШМО «Родничок»
Протокол №1 от 29.08.2024г.
Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Утверждаю: _____
Приказ №39 от 29.08.2024г.
и.о. директора ГКОУ УР
«Соколовская школа-интернат»
Шапаренко О.Е.

ГКОУ УР " СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"
С/О ИСН КСН-18 0504011,
С/О ИСН 0504011,
ИНН-1804017884, С/НУЛ, 8-18
Удмуртская Республика,
Л.С.АНАТОЛЬЕВСКОЕ РАЙОН, СТРЕЕТУ
СОКОЛОВА ДЕРЕВНЯ, ДРЮЖБА УЛИЦА,
25. С/О ГКОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", С/О ГКОУ УР -
СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ",
"ИСТОПОВИТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО"
ДИРЕКТОРА, С/О СЪЯ ВЕТЕБЕВНА,
896434000000
Revision: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2024.10.01 10:33:59+04'00'
Font: PDF Reader Version: 11.2.2

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

Составитель: Тебеньков Н.Е.
учитель

2024- 2025 уч. год

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 «Соколовская школа - интернат»

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 сущности 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. Соотнести 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 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).

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.

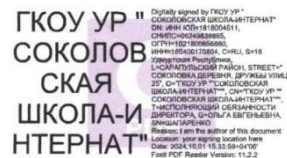
На уроках физкультуры для реализации образовательной программы используется спортивный инвентарь.

- 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
«Соколовская школа - интернат»

Рассмотрено на заседании
ШМО «Родничок»
Протокол №1 от 29.08.2024г.
Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Утверждаю: _____
Приказ №39 от 29.08.2024г.
и.о. директора ГКОУ УР
«Соколовская школа-интернат»
Шапаренко О.Е.



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

Составитель: Тебеньков Н.Е.
учитель

2024-2025 уч.год

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 «Соколовская школа - интернат». 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	Лёгкая атлетика. <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	Спортивные подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	и Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство.	1
10	Спортивные подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	и Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1
11	Спортивные подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	и Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1
12	Спортивные подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	и Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1
13	Спортивные подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	и Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	1
14	Спортивные подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	и Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	1
15	Спортивные подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	и Броски мяча в корзину с различных положений.	1
16	Спортивные подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	и Броски мяча в корзину с различных положений.	1
17	Спортивные подвижные игры <i>Баскетбол.</i>	и Учебная игра в баскетбол.	1
18	Спортивные подвижные игры	и Учебная игра в баскетбол.	1

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

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