

областное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»

Рассмотрена и одобрена на МО учителей технологии и физической культуры филиала ОГКОУШ № 39 Протокол № <u>1</u> от <u>29.05.2023</u> Руководитель <u>[подпись]</u> Габерзот И.В.	Согласовано Заместитель директора по УВР филиала ОГКОУШ №39  <u>[подпись]</u> Мозгова Ю.Е.	Утверждена Педагогическим советом ОГКОУШ №39 Протокол № <u>1</u> от <u>29.05.2023</u>  Директор <u>[подпись]</u> Пономарева И.Н.
---	---	---



Рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
предметная область «Физическая культура»  
для 5а класса  
на 2023-2024 учебный год.

Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) и ФАООП УО (вариант 1).

Составитель программы:  
Аипов Гильфан Ахметшович

г.Ульяновск, 2023

## **Содержание**

1. Паспорт рабочей программы.
2. Пояснительная записка.
3. Планируемые предметные и личностные результаты.
4. Базовые учебные действия.
5. Содержание рабочей программы.
6. Учебно-тематическое планирование.
7. Материально-техническое обеспечение.
8. Форма оценивания, средства мониторинга и оценки результатов.
9. Лист внесения изменений.

### 1.Паспорт программы.

Тип программы	Рабочая программа
Статус программы	<p>Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;</li> <li>- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599);</li> <li>- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;</li> <li>- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ № 1026 от 24.11.2022г;</li> <li>- Адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант1) 5 класс -9 класс на 2023-2024 учебный год, ОГКОУШ.№39;</li> <li>- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №28 от 28 сентября 2020 года « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"</li> </ul>
Назначение программы	Программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по АООП вариант 1
Категория обучающихся	Учащиеся 5 а класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
Сроки освоения программы	Срок освоения программы 1 учебный год (сентябрь 2023 – май 2024 года)
Объем учебного времени	Рабочая программа рассчитана на 68 часов в соответствии с учебным планом филиала ОГКОУШ №39.
Форма обучения	Очная.
Режим уроков	2 часа в неделю
Форма контроля	Текущий контроль, промежуточное тестирование

## **2. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей.

Развитие ребенка с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его

существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Особые образовательные потребности, для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) относятся:

- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- введение специальных учебных предметов и коррекционных курсов, способствующих формированию представлений о природных и социальных компонентах окружающего мира, целенаправленное формирование умений и навыков социально-бытовой ориентировки;
- опора на формирование и развитие познавательной деятельности и познавательных процессов, овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой;
- возможность обучения по программам профессиональной подготовки квалифицированных рабочих, служащих;

- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и другими обучающимися;
- раскрытие интересов и способностей обучающихся в разных видах практической и творческой деятельности с учетом структуры нарушения, индивидуальных особенностей;
- психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации

**Задачи:**

- 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.

**4.Планируемые предметные и личностные результаты.**

**Личностные результаты.**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными

коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

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

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

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

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

- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

-

проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты.**

#### **Минимальный уровень:**

-знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

-демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

-понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

-выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);

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

-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

- 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 об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника); 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 педагогического работника), 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.

#### **4.Базовые учебные действия.**

### **Личностные учебные действия:**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

### **Коммуникативные учебные действия:**

- 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 с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

### **Регулятивные учебные действия:**

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- 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.

### **Познавательные учебные действия:**

- дифференцировано воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

-использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **5.Содержание рабочей программы.**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и 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.

### **1. Гимнастика.**

#### **Теоретические сведения.**

Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал.**

Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.

Упражнения с сопротивлением .

Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.

Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.

Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.

Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке.

Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке.

Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения со скакалками.

### **2. Легкая атлетика.**

#### **Теоретические сведения.**

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.

#### **Практический материал.**

##### **Ходьба**

Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе.

Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.

Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе

**Бег** Медленный бег с равномерной скоростью.

Бег с переменной скоростью до 2 мин.

Бег на короткую дистанцию .

Бег на среднюю дистанцию (300 м)

Эстафета 4\*30 м.

Кроссовый бег до 500 м.

## **Прыжки**

Прыжок в длину с полного разбега.

## **Метание**

Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.

## **3. Лыжная подготовка.**

### **Теоретические сведения.**

Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой.

### **Практический материал.**

Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками.

Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м.

Одновременный бесшажный ход.

Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности.

Поворот махом на месте.

Одновременный двухшажный ход.

Повороты переступанием в движении.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Прохождение на лыжах за урок до 1 км.

Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий».

## **4. Подвижные и спортивные игры.**

### **Теоретические сведения.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания.

### **Практический материал.**

#### **Баскетбол.**

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.

Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.

Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.

Учебная игра по упрощенным правилам.

#### **Волейбол.**

### **Теоретические сведения.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол, наказания за нарушение игры и судейство.

### **Практический материал.**

Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.

Нижняя прямая подача.

Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.

### **Настольный теннис.**

#### **Теоретические сведения.**

Настольный теннис. Правила соревнований.

Практический материал.

Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки

Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча

Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.

### **6. Учебно-тематическое планирование.**

<b>№/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел «Легкая атлетика» – 8 часов</b>		
	<b>Теоретические сведения.</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.	1
	<b>Практический материал.</b>	
	<b>Ходьба- 2 часа</b>	
1	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе.	2
	<b>Бег-2 часа</b>	
1	Медленный бег с равномерной скоростью.	1
2	Бег с переменной скоростью до 2 мин.	1
	<b>Прыжки-2 часа</b>	
1	Прыжок в длину с полного разбега.	2
	<b>Метание-1 час</b>	
1	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1
<b>Раздел «Подвижные и спортивные игры»-8 часов</b>		
	<b>Теоретические сведения-1 час.</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания.	1
	<b>Практический материал.</b>	
	<b>Баскетбол-6 часов</b>	
2	Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	2
3	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	2
4	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1

5	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
6	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
<b>Раздел «Гимнастика»– 16 часов</b>		
	<b>Теоретические сведения.</b>	
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1
	<b>Практический материал.</b>	
2	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	2
3	Упражнения с сопротивлением .	2
4	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	2
5	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	2
6	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.	2
7	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.	2
8	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	1
11	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
12	Упражнения со скакалками.	1
<b>Раздел «Лыжная подготовка» – 14 часов</b>		
	<b>Теоретические сведения.</b>	
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой.	1
	<b>Практический материал.</b>	
2	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками.	1
3	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м.	1
4	Одновременный бесшажный ход.	2
5	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности.	1
6	Поворот махом на месте.	2
7	Одновременный двухшажный ход.	2
8	Повороты переступанием в движении.	2
9	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1
10	Прохождение на лыжах за урок до 1 км.	1

<b>Раздел «Подвижные и спортивные игры»-10 часов</b>		
	<b>Волейбол-5 часов.</b>	
	<b>Теоретические сведения.</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1
	<b>Практический материал.</b>	
2	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
3	Нижняя прямая подача.	1
4	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	2
	<b>Настольный теннис-5 часов.</b>	
	<b>Теоретические сведения.</b>	
1	Настольный теннис. Правила соревнований.	1
	<b>Практический материал.</b>	
2	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1
3	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1
4	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	2
<b>Раздел «Легкая атлетика» – 12часов</b>		
	<b>Ходьба- 2 часа.</b>	
1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.	1
2	Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1
	<b>Бег-4 часа.</b>	
1	Бег на короткую дистанцию .	1
2	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1
3	Эстафета 4*30 м.	1
4	Кроссовый бег до 500 м.	1
	<b>Прыжки- 2 часа.</b>	
1	Прыжок в длину с полного разбега.	2
	<b>Метание-4часа.</b>	
1	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	2
2	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	2
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

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

### **Спортивный зал для занятий, школьный стадион, лыжная трасса.**

#### **Спортивный инвентарь:**

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм).
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см).
3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.).
4. Теннисные мягкие мячи для метания.
5. Скакалки.
6. Мешочки с песком.
7. Кегли, кубики пластмассовые.
8. Индивидуальные коврики.
9. Лыжи, ботинки, палки.
10. Секундомер.
11. Рулетка измерительная.
12. Мишень для метания в цель.
13. Стойки, планка для прыжков в высоту.
14. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные).
15. Набивные мячи.
16. Мячи малые (теннисные).
17. Мячи волейбольные.
18. Мячи баскетбольные.

#### **Учебно–практическое оборудование:**

1. Игровая площадка с ограждением.
2. Прыжковая яма.
3. Гимнастические скамейки.
4. Гимнастическая стенка.
5. Тренажёры:
  - разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
  - беговая дорожка.
7. Гимнастические маты.
8. Индивидуальные коврики.

#### **Технические средства обучения:**

1. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.
2. Дидактический материал для изучения программного материала.
3. Видеоролики.

## **8. Форма оценивания, средства мониторинга и оценки результатов.**

При оценивании учитываются индивидуальные возможности обучающихся филиала ОГКОУШ № 39, уровень физического и психического развития, двигательные возможности, заключение врача.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения.

Текущие, триместровые и годовые оценки по предметам: - адаптивная физическая культура (физкультура) оцениваются умения только по основной группе, подготовительная группа пишется «зачет» и «незачет», специальная медицинская группа формы оценивания не прописываются.

