

**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>29.08.2023</u> Руководитель <u>Габерзот И.В.</u>	Согласовано Заместитель директора по УВР филиала ОГКОУШ №39  <u>Мозгова Ю.Е.</u> Мозгова Ю.Е.	Утверждена Педагогическим советом ОГКОУШ №39 Протокол № <u>1</u> от <u>29.08.2023</u>  Директор Пономарёва М.Н.
--	--	--



**Рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
предметная область «Физическая культура»  
для 6б 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 рабочей 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 -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(для слабовидящих).
Категория обучающихся	Слабовидящие учащиеся 6 б класса с легкой умственной отсталостью
Сроки освоения программы	Срок освоения программы 1 учебный год (сентябрь 2023 – май 2024 года)
Объем учебного времени	Рабочая программа рассчитана на 102 часа в соответствии с учебным планом филиала ОГКОУШ №39.
Форма обучения	Очная.
Режим уроков	3 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), вариант1 (для слабовидящих).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся слабовидящих с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант1 (для слабовидящих).

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.

В отношении слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) особые образовательные потребности дополняются потребностями в:

а) обеспечении особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом зрительного диагноза (основного и дополнительного), возраста и времени нарушения зрения, состояния основных зрительных функций, возможности коррекции зрения с помощью оптических приспособлений, режима зрительной и (или) тактильной, физической нагрузок;

б) развитии приемов полисенсорного восприятия предметов и объектов окружающего мира, целенаправленном формировании компенсаторных способов деятельности;

в) обеспечении доступности учебной информации для зрительного (для слабовидящих), для зрительного и тактильного (для слепых с остаточным зрением) и тактильного (для тотально слепых и слепых со светоощущением) ее восприятия;

г) преимущественном использовании индивидуальных учебных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения, клинической картины зрительного нарушения, возможностей остаточного зрения и (или) тактильного восприятия;

д) формировании познавательных действий и ориентировки в микро- и макропространстве, коррекции нарушений в двигательной сфере;

е) целенаправленном развитии сенсорно-перцептивной деятельности, ориентировочных действий, расширении, обогащении и коррекции предметных и пространственных представлений у слабовидящих;

ж) развитии речи и коррекции речевых нарушений, активном использовании в образовательном процессе речи как средства компенсации нарушенных функций при внимании к профилактике и устранению вербализма и формализма речи. Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, 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, повышении 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.**

Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.

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

Упражнения на преодоление сопротивления.

Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.

Упражнения с сопротивлением .

Упражнения с гимнастическими палками.

Опорный прыжок.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.

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.**

Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.

##### **Бег.**

Бег в равномерном темпе до 5 мин.

Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения .

Бег на скорость до 60 м.

Бег на среднюю дистанцию (400 м).

Эстафета 4\*60 м.

Кроссовый бег до 500 м.

##### **Прыжки.**

Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см.

##### **Метание.**

Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.

### **3. Лыжная подготовка.**

#### **Теоретические сведения.**

Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой.

### **Практический материал.**

Совершенствование одновременного бесшажного хода.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.

Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 00-150 м.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Прохождение на лыжах за урок до 500 м.

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

#### **Теоретические сведения.**

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

#### **Практический материал.**

##### **Баскетбол.**

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 владении мячом.

Учебная игра по упрощенным правилам.

##### **Волейбол.**

#### **Теоретические сведения.**

Правила игры в волейбол, наказания наказаний 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.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Раздел «Легкая атлетика» – 12 часов</b>		
	<b>Теоретические сведения.</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.	2
	<b>Практический материал.</b>	
	<b>Ходьба- 2 часа</b>	
1	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.	2
	<b>Бег-4 часа</b>	
1	Бег в равномерном темпе до 5 мин.	2
2	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения .	2
	<b>Прыжки-2 часа</b>	
1	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см.	2
	<b>Метание-2 часа</b>	
1	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	2
<b>Раздел «Подвижные и спортивные игры»-12 часов</b>		
	<b>Теоретические сведения-2 часа.</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	2
	<b>Практический материал.</b>	
	<b>Баскетбол-10 часов</b>	
2	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	2
3	Ведение мяча с обводкой препятствий.	2
4	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
5	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.	2
6	Учебная игра по упрощенным правилам.	2
<b>Раздел «Гимнастика»– 24 часа</b>		
	<b>Теоретические сведения.</b>	
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	2

	<b>Практический материал.</b>	
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	2
3	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие.	2
4	Упражнения на преодоление сопротивления.	2
5	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	2
6	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	2
7	Упражнения с сопротивлением .	2
8	Упражнения с гимнастическими палками.	2
9	Опорный прыжок.	2
10	Упражнения для формирования правильной осанки.	2
11	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	2
12	Упражнения со скакалками.	2
<b>Раздел «Лыжная подготовка» – 20 часов</b>		
	<b>Теоретические сведения.</b>	
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой.	2
	<b>Практический материал.</b>	
2	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	2
3	Одновременный двухшажный ход.	2
4	Поворот махом на месте.	2
5	Комбинированное торможение лыжами и палками.	2
6	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	2
7	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	2
8	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 00-150 м.	2
9	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	2
10	Прохождение на лыжах за урок до 500 м.	2
<b>Раздел «Подвижные и спортивные игры»-16 часов</b>		
	<b>Волейбол-8часов.</b>	
	<b>Теоретические сведения.</b>	
1	Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	2
	<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.	2
3	Нижняя прямая подача.	2
4	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3	2

	серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	
	<b>Настольный теннис-8 часов.</b>	
	<b>Теоретические сведения.</b>	
1	Настольный теннис. Правила соревнований.	2
	<b>Практический материал.</b>	
2	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	2
3	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	2
4	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.	2
<b>Раздел «Легкая атлетика» – 18 часов</b>		
	<b>Ходьба- 4 часа.</b>	
1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.	2
2	Ходьба на скорость 1520 мин. в различном темпе с изменением шага.	2
	<b>Бег-6 часов.</b>	
1	Бег на скорость до 60 м.	2
2	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	2
3	Эстафета 4*60 м.	2
4	Кроссовый бег до 500 м.	2
	<b>Прыжки- 2 часа.</b>	
1	Прыжок в длину с полного разбега.	2
	<b>Метание-4 часа.</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
	Повторение	2
	Итого:	102

## **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. Фитболы: (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 выполнения 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.

## 9. Лист внесения изменений.

[illegible]