

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кольская средняя общеобразовательная школа № 2  
Кольского района Мурманской области

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>РАССМОТРЕНО<br/>на заседании МО учителей<br/>коррекционных классов<br/>МБОУ Кольской СОШ № 2<br/>Протокол № <u>01</u><br/>от «<u>30</u>» <u>08</u> 2023г.</p> <p>Руководитель МО <u>mf</u><br/>Е.Г. Телешина</p> | <p>ПРИНЯТО<br/>педагогическим советом<br/>МБОУ Кольской СОШ № 2<br/>Протокол № <u>01</u><br/>от «<u>30</u>» <u>08</u> 2023г.</p> | <p>УТВЕРЖДЕНО<br/>Приказом МБОУ Кольской<br/>СОШ № 2<br/>от «<u>01</u>» <u>09</u> 2023г.<br/>№ <u>314-о</u><br/>ДОКУМЕНТОВ</p> <p>Директор <u>О.К. Ярмолич</u><br/>МП</p> |
|---|--|---|

**АДАптированная рабочая программа  
учебного предмета  
«Физкультура»**

на 2023/2024 учебный год

Классы: 10-11

(АООП обучающихся с легкой умственной отсталостью)

Программа разработана: Османова Н.А., учитель физкультуры, высшая  
квалификационная категория

г. Кола  
2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «физкультура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и программно-методического обеспечения:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г., статья 28.
2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015г. № 4/15).
3. Программы 10-11 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой;
4. Средства Адаптивной Физической Культуры. Методические рекомендации для занятий с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии под редакцией Л.В. Шапковой. Устав МБОУ КСОШ №2
5. Устав МБОУ КСОШ №2 .
6. Учебный план МБОУ КСОШ №2

### При разработке рабочей программы учтены:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ (СанПиН 2.4.2.3286-15).
- Рекомендации МОиН Мурманской области № 17-02/719-ИК от 29.01.2015г. «О направлении примерного перечня оборудования для организации образовательной деятельности обучающихся с ОВЗ».

Предлагаемая программа соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа отражает общее содержание образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и следующие программы, ориентированные на достижение личностных и предметных результатов:

- программу формирования базовых учебных действий;
- программу воспитания обучающихся с легкой умственной отсталостью ;
- программу формирования здорового и безопасного образа жизни;
- программу коррекционной работы;
- программу внеурочной деятельности.

Программа соответствует требованиям к структуре рабочих программ и включает:

1. Пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели образования с учетом специфики учебного предмета.
2. Общую характеристику учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.
7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

### Цели и задачи курса:

**Цель курса:** всестороннее развитие личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к занятиям физической культурой, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

### Задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, и др.) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
- формирование опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга, убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения.
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### **Характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.**

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физкультуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребёнка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физкультуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать 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 зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- Индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- Коррекционная направленность обучения;
- Оптимистическая перспектива.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Программы рассчитаны:

10 класс – 102 часа, 3 раза в неделю;

11 класс – 102 часа, 3 раза в неделю;

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Формирование и совершенствование двигательных навыков, координации движений, физических качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
- Умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Умение излагать свои мысли в доступной форме.
- Умение участвовать в процессе общения и совместной деятельности с взрослыми и сверстниками.

- Развитие самостоятельности
- Развитие мотивации к труду.

### Предметные результаты освоения учебного предмета:

| Класс | Знать  | Уметь   |
|-------|--|---|
| 10    | <p>Как измерять давление, пульс. Простейшие правила судейства соревнований по бегу, метанию, прыжкам. Правила передачи эстафетной палочки.</p> <p>Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Что такое двигательный режим. Фазы опорного прыжка.</p> <p>Температурные нормы и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Как правильно проложить учебную лыжню.</p> <p>Наказания при нарушении правил игры в волейбол и баскетбол.</p>  | <p>Бежать с переменной скоростью 6мин. Выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч. Пройти на перегонки 400м. Пробежать 100м с преодолением 5 препятствий.</p> <p>Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе. Выполнять кувырок назад из исходного положения сидя. Изменять направление движения по команде. Выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь». Проводить анализ выполненного движения учащихся. Выполнять сед, сед углом с различным положением рук на скамейке.</p> <p>Правильно падать при прохождении спусков. Передвигаться одновременными ходами в зависимости от скольжения лыж и уклона учебного круга. Выполнять поворот махом, комбинированное торможение лыжами и палками. Пройти в быстром темпе 200м – девушки, 300м – юноши. Преодолеть на лыжах 2км – девушки, 2,5км – юноши.</p> <p>Выполнять приём и передачу мяча сверху и снизу в парах после перемещений, верхнюю прямую передачу в прыжке. Передавать мяч в зонах (6-3-4, 5-3-4, 1-2-3), после приёма подачи.</p> <p>Ловить мяч 2-я руками с последующим ведением и остановкой. Передавать мяч 2-я руками от груди в парах с продвижением в перед. Выполнять ведение с обводкой препятствий; подбор отскочившего от щита мяча; броски в «корзину» с разных позиций и расстояний, бросок после ловли в движении с близкого расстояния.</p> |
| 11    | <p>Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Как самостоятельно провести разминку перед соревнованиями.</p> <p>Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Понятие о спортивной этике.</p> <p>Виды лыжного спорта. Правила техники безопасности при прохождении спусков. Правила соревнований по лыжным гонкам (основные моменты). Название и технику лыжных ходов.</p> <p>Влияние занятий волейболом на готовность учеников трудиться. Санитарно - гигиенические требования к занятиям. Блокирование одиночное и парное.</p> <p>Понятие о тактике игры.</p> | <p>Пройти в быстром темпе до 4км по стадиону или пересеченной местности. Пробежать в медленном темпе 12 – 15мин. Бегать на короткие и средние дистанции 100м и 800м. Прыгать в длину способом «согнув ноги» с полного разбега, на результат и в обозначенное место. Прыгать в высоту способом «перешагивание» с полного разбега. Метать гранату с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место. Толкать ядро 3кг со скачка.</p> <p>Подтягиваться на канате. Выполнять все виды опорных прыжков, равновесия. Преодолеть полосу препятствий. Коснуться рукой подвешенных предметов на расстоянии 3-4м за 10сек. Составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся.</p> <p>Выполнять поворот на параллельных лыжах. Преодолевать бугры и впадины. Пройти в быстром темпе 300м – девушки, 500м – юноши. Преодолеть на лыжах 3км – девушки, 4км – юноши. Пройти на время 2км (соревнования).</p> <p>Выполнять верхнюю прямую подачу; прямой нападающий удар через сетку с шагом; приём мяча снизу у сетки. Отбивать мяч снизу 2-я руками через сетку на месте и в движении.</p> <p>Выполнять практическое судейство; повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении; бросок в кольцо из различных положений. Ловить и передавать мяч 2-я руками, 1-й рукой, при передвижении в парах, тройках. Ведение с изменением направления.</p>         |

### Содержание учебного предмета:

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

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 и акробатика (элементы);
- Лёгкая атлетика;
- Лыжная подготовка;
- Подвижные и спортивные игры.

Раздел гимнастика включает:

- Ходьба и равновесие;
- Строевые упражнения;
- Коррекционные упражнения;
- Акробатические упражнения;
- Лазание и перелезание;
- Переноска груза и передача предметов;
- Висы и упоры;
- Опорные прыжки;
- Упражнения на гимнастической стенке;
- Равновесие;
- Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве;
- Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Раздел лёгкая атлетика включает:

- Ходьбу;
- Бег;
- Прыжки;
- Метание.

Раздел лыжная подготовка включает:

- Переноска лыж;
- Строевые упражнения;
- Повороты на месте и в движении;
- Преодоление спусков и подъёмов;
- Передвижение на лыжах.

Раздел спортивные и подвижные игры включает:

- Пионербол;
- Баскетбол;
- Волейбол.

Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

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

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания.

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

### **Способы и формы оценки образ программ:**

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

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физкультура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» - учебный материал урока (физические упражнения) обучающийся усваивает и выполняет с незначительной организующей помощью учителя, темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне.

Оценка «4» - учебный материал урока (физические упражнения) обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности, темп деятельности средний, но к концу урока снижается.

Оценка «3» - учебный материал урока (физические упражнения) обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Оценка «2» - в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

### **Содержание учебного предмета по классам.**

#### **10 класс.**

#### **Лёгкая атлетика(35 часов).**

**Основы знаний:** Как измерять АД и ЧСС. Как контролировать состояние организма с помощью ЧСС и АД.

#### **Практический материал.**

**Ходьба:** Пешие переходы по слабо пересеченной местности 4км. Прохождение на скорость 400м, группами на перегонки. Ходьба на скорость 20мин. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, сменой видов.

**Бег:** Бег в медленном темпе 12мин. Кроссовый бег 1км. Бег 100м с различного старта и на скорость. Бег 100м с преодолением 5 препятствий.

**Прыжки:** Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание», подбор разбега. Тройной прыжок с места и небольшого разбега. Запрыгивание, спрыгивание с препятствий высотой до 1м. Прыжки через скакалку в «макс» темпе до 15сек. Выпрыгивание с набивным мячом.

**Метание:** Метание в цель из исходного положения сидя. Метание малого мяча на дальность в коридор 10м. Толкание ядра 2-3кг со скачка в сектор. Метание набивного мяча на результат.

**Игры:** «Сбор картошки», «Дотянись до верёвочки», «Сбей предмет», «Символ», «Снайпер», эстафеты.

Знать: Как измерять давление, пульс. Простейшие правила судейства соревнований по бегу, метанию, прыжкам. Правила передачи эстафетной палочки.

Уметь: Бежать с переменной скоростью 6мин. Выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч. Пройти на перегонки 400м. Пробежать 100м с преодолением 5 препятствий.

### **Гимнастика(25 часов).**

**Основы знаний**: Что такое двигательный режим. Фазы опорного прыжка.

*Практический материал*:

*Строевые упражнения*: Размыкание в движении на указанный интервал, дистанцию. Построение в 2 шеренги, размыкание, перестроение в 4 шеренги. Повороты в движении, ходьба в различном темпе, направлении.

*Обицеразвивающие и корригирующие упражнения* (упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища).

*Упражнения на гимнастической стенке*: Взмахи ног в сторону. Приседания на одной ноге.

*Акробатические упражнения*: Кувырок назад из положения сидя. Стойка на голове и руках – мальчики, поворот направо и налево из исходного положения «мост» - девочки.

*Висы и упоры*: Из упора опускание вперед, в вис присев.

*Переноска груза и передача предметов*: Передача набивного мяча в колонне между ног. Техника безопасности при переноске снарядов, переноска снарядов по группам на время.

*Лазание и перелезание*: Лазание на скорость по гимнастической стенке, канату. Подтягивание после передвижения по гимнастической стенке.

*Равновесие*: Ходьба по скамейке с доставанием с пола предметов. Сед, сед углом с различным положением рук на скамейке.

*Опорный прыжок*: Прыжок ноги врозь через козла в длину, ширину. Прыжок ноги врозь – девочки, согнув ноги – мальчики через козла в длину с поворотом на 90\*. Лазание по канату – спуск по гимнастической стенке – опорный прыжок.

*Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве*: Построение в 2 колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений – упор присев и других без контроля зрения по инструкции. Прыжок в длину с разбега на заданное расстояние без отметки. Метание в цель различных по весу мячей. Передача мяча в колонне за 10, 15, 20сек.

Знать: Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Что такое двигательный режим. Фазы опорного прыжка.

Уметь: Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе. Выполнять кувырок назад из исходного положения сидя. Изменять направление движения по команде. Выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь». Проводить анализ выполненного движения учащихся. Выполнять сед, сед углом с различным положением рук на скамейке.

### **Лыжная подготовка(20 часов).**

**Основы знаний**: Температурные нормы и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжами для трудовой деятельности.

*Практический материал*: Одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный хода. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Правильное падение при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе 60м\*7раз, 200м\*3раза за урок. Передвижение на лыжах 2км – девушки, 3км – юноши. Эстафеты на кругу до 400м.

*Игры*: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее?», «Пятнашки».

Знать: Температурные нормы и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Как правильно проложить учебную лыжню.

Уметь: Правильно падать при прохождении спусков. Передвигаться одновременными ходами в зависимости от скольжения лыж и уклона учебного круга. Выполнять поворот махом, комбинированное торможение лыжами и палками. Пройти в быстром темпе 200м – девушки, 300м – юноши. Преодолеть на лыжах 2км – девушки, 2,5км – юноши.

### **Спортивные и подвижные игры(12 часов).**

**Основы знаний**: Наказания при нарушении правил игры.

Волейбол.

*Практический материал*: Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Передача мяча в зонах (6-3-4, 5-3-4, 1-2-3) через сетку. Передача мяча в зонах (6-3-4, 5-3-4, 1-2-3), после приёма подачи. Общая физическая подготовка: прыжки у сетки, многоскоки, упражнения с набивными мячами.

*Игры*: «Пасовка волейболистов», эстафеты «волейболистов», учебная игра.

Знать: Наказания при нарушении правил игры.

Уметь: Выполнять приём и передачу мяча сверху и снизу в парах после перемещений, верхнюю прямую передачу в прыжке. Передавать мяч в зонах (6-3-4, 5-3-4, 1-2-3), после приёма подачи.

Баскетбол.

*Практический материал*: Ловля мяча 2-я руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча 2-я руками от груди в парах с продвижением в перед. Ведение с обводкой препятствий. Броски мяча по «корзине» в движении от груди. Подбор отскочившего от щита мяча. Правильное ведение с передачей, бросок в кольцо. Броски в «корзину» с разных позиций и расстояний. Бросок после ловли в движении с близкого расстояния. Общая физическая подготовка: ускорения, упражнения с набивными мячами, выпрыгивания, скакалка.

*Игры*: Учебная игра, «Поймай мяч», «Кто больше и точнее?», «Мяч капитану».

Знать: Наказания при нарушении правил игры.

Уметь: Ловить мяч 2-я руками с последующим ведением и остановкой. Передавать мяч 2-я руками от груди в парах с продвижением в перед. Выполнять ведение с обводкой препятствий; подбор отскочившего от щита мяча; броски в «корзину» с разных позиций и расстояний, бросок после ловли в движении с близкого расстояния.

## 11 класс.

### Лёгкая атлетика(30 часов).

*Основы знаний*: Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

*Практический материал*.

*Ходьба*: Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно, прохождение отрезков 200м. Пешие переходы 4км.

*Бег*: Бег с низкого старта 100м. Эстафета 4 по 100м. Бег в медленном темпе 12мин. Бег на средние дистанции 800м. Кросс – юноши 1км, девушки 800м.

*Прыжки*: Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения.

*Метание*: Метание гранаты. Метание гранаты в цель. Толкание ядра.

*Игры*: «Лучший бегун», «Сумей догнать», эстафеты с бегом, «Кто дальше и точнее?», «Дотянись», «Стрелки», «Точно в ориентир», игры с мячом.

Знать: Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Как самостоятельно провести разминку перед соревнованиями.

Уметь: Пройти в быстром темпе до 4км по стадиону или пересеченной местности. Пробежать в медленном темпе 12 – 15мин. Бегать на короткие и средние дистанции 100м и 800м. Прыгать в длину способом «согнув ноги» с полного разбега, на результат и в обозначенное место. Прыгать в высоту способом «перешагивание» с полного разбега. Метать гранату с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место. Толкать ядро 3кг со скачка.

### Гимнастика(30 часов).

*Основы знаний*: Понятие спортивной этики. Правила соревнований по гимнастике.

*Практический материал*.

*Строевые упражнения*: Размыкание в движении. Сочетание ходьбы и бега в шеренге, колонне. Выполнение строевых команд за 5-8 классы. Фигурная маршировка, выполнение команд ученика.

*Обицеразвивающие и корригирующие упражнения*: (упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища).

*Упражнения на гимнастической стенке*: Пружинистые приседания в положении выпад. Сгибание разгибание рук, опора ногами (мальчики), руками (девочки) на 2 – 3 рейку гимнастической стенки.

*Акробатические упражнения*: Кувырок вперёд – стойка на голове и руках толчком одной, махом другой – мальчики. Поворот направо – налево из исходного положения «мост» в упор на правое (левое) колено – девочки.

*Висы и упоры*: Вис на время с различным положением ног, повторение изученных в 5-8 классе.

*Переноска груза и передача предметов*: Передача одного или нескольких предметов в кругу, колонне.

*Лазание и перелезание*: Завязывание каната петлёй на бедре, подтягивание на канате.

*Равновесие*: Равновесие на правой (левой) ноге – «Ласточка».

*Опорный прыжок*: Прыжок боком через коня. Прыжок ноги врозь, согнув ноги через козла. Полоса препятствий: мальчики – лазание по канату на руках -спуск по гимнастической стенке -соскок прогнувшись с коня; девочки – опорный прыжок –пробежать по скамейке –соскок с поворотом на 90\*.

*Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве*: Поочерёдные однонаправленные движения рук, рук и ног; поочерёдные разнонаправленные движения рук, рук и ног. Прохождение 10м за определённое количество шагов. Касание рукой подвешенных предметов на расстоянии 3-4м за 10-20сек. Ходьба зигзагом по ориентирам с контролем зрения и без.



**Знать:** Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Понятие о спортивной этике.

**Уметь:** Подтягиваться на канате. Выполнять все виды опорных прыжков, равновесия. Преодолеть полосу препятствий. Коснуться рукой подвешенных предметов на расстоянии 3-4м за 10сек. Составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся.

### **Лыжная подготовка(20 часов).**

**Основы знаний:** Правила техники безопасности при прохождении спусков. Виды лыжного спорта. Правила соревнований по лыжным гонкам и сведения о готовности к соревнованиям.

**Практический материал:** Одновременный одношажный и двухшажный хода. Попеременный двухшажный ход. Поворот махом назад, кнаружи. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах. Прохождение:

- на скорость 100м \* 5 раз;
- дистанции 4км по средне пересеченной местности;
- на время 2км по средне пересеченной местности.

**Игры:** Эстафеты с использованием различных лыжных ходов.

**Знать:** Виды лыжного спорта. Правила техники безопасности при прохождении спусков. Правила соревнований по лыжным гонкам (основные моменты). Название и технику лыжных ходов.

**Уметь:** Выполнять поворот на параллельных лыжах. Преодолевать бугры и впадины. Пройти в быстром темпе 300м – девушки, 500м – юноши. Преодолеть на лыжах 3км – девушки, 4км – юноши. Пройти на время 2км (соревнования).

### **Спортивные и подвижные игры(22 часов).**

#### **Волейбол.**

**Основы знаний:** Влияние занятий волейболом на готовность учеников трудиться. Санитарно - гигиенические требования к занятиям. Блокирование одиночное и парное.

**Практический материал:** Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Приём мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу 2-я руками через сетку на месте и в движении. Прыжки с места, с шага, с 3-х шагов у сетки 6 \* 10.

**ИГРЫ:** «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам», двухсторонняя игра, игры с элементами волейбола.

**Знать:** Влияние занятий волейболом на готовность учеников трудиться. Санитарно - гигиенические требования к занятиям. Блокирование одиночное и парное.

**Уметь:** Выполнять верхнюю прямую подачу; прямой нападающий удар через сетку с шагом; приём мяча снизу у сетки. Отбивать мяч снизу 2-я руками через сетку на месте и в движении.

#### **Баскетбол.**

**Основы знаний:** Практическое судейство. Понятие о тактике игры.

**Практический материал:** Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача 2-я руками при передвижении в парах, тройках. Ловля и передача 1-й рукой при передвижении в парах, тройках. Ведение с изменением направления. Броски в кольцо с различных положений.

**ИГРЫ:** «Очков набрал больше всех», «Самый точный», игры с элементами баскетбола двухсторонняя игра.

**Знать:** Понятие о тактике игры.

**Уметь:** Выполнять практическое судейство; повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении; бросок в кольцо из различных положений. Ловить и передавать мяч 2-я руками, 1-й рукой, при передвижении в парах, тройках. Ведение с изменением направления.

### **Тематическое планирование:**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала:

| Класс | Виды упражнений, время |                 |      |                | Всего часов |
|-------|------------------------|-----------------|------|----------------|-------------|
|       | Гимнастика             | Лёгкая атлетика | Лыжи | Подвижные игры |             |
| 10    | 25                     | 35              | 20   | 12             | 102         |
| 11    | 30                     | 30              | 20   | 22             | 102         |

### **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности:**

#### **технические средства:**

тренажеры;

#### **демонстрационный материал:**

обучающие схемы с техникой выполнения физических упражнений;

#### **раздаточный материал:**

спортивный инвентарь: мячи, лыжи, гимнастическое оборудование и т.д.

**Материально-техническое обеспечение программы по адаптивной физической культуре включает:**

печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения.

1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.

2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте

3. Учебно-практическое оборудование.

а) спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые; 2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см); 3. Теннисные мягкие мячи для метания; 4.

Скакалки; 5. Мешочки с песком-500гр,

6. Кегли, кубики пластмассовые; 7. Сенсорная тропа; 8. Индивидуальные коврики; 9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;

10. Секундомер;

11. Рулетка измерительная; 12. Мишень для метания в цель; 13. Аптечка; 14. Металлические дуги; 15. Гантели

пластмассовые; 16. Стойки, планка для прыжков в высоту; 17. Мешочки с песком-300гр.

18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);

19. Набивные мячи;

20. Мячи волейбольные;

21. Мячи баскетбольные;

22. Мячи футбольные;

23. Сетка для переноски и хранения мячей.

б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.

2. Прыжковая яма;

3. Гимнастические скамейки;

4. Гимнастическая стенка;

5. Тренажёры:

- разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;

- «мистер-степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;

6. Навесной турник; 7. Гимнастические маты; 8. Индивидуальные коврики;

9. Лабиринт;

4. Технические средства обучения:

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»

2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения

физкультурно-оздоровительных мероприятий; 3. Дидактический материал для изучения программного материала

4. Видеоролики по видам спорта;

5. Презентации (для изучения программного материала);

6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.