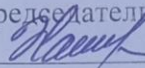


Областное казенное общеобразовательное учреждение «Льговская школа-интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«Рассмотрено» на заседании МО учителей кор.разв.здор.блока Протокол № 14 от « 28 » мая 2024 г. Руководитель МО  О.Н.Тимченко	Согласована на заседании педагогического совета Протокол № 6 от « 29 » мая 2024 г. Председатель ПС  Н.А.Харпало	«Утверждено» Приказ № 1-198 от « 03 » 06 2024 г. Директор ОКОУ «Льговская школа-интернат» Н.В. Сотникова
--	---	--



Рабочая программа
по предмету
«Адаптивная физкультура»
5 класс
(вариант 1)

на 2024 – 2025 учебный год

Автор – составитель:
учитель физкультуры
Новиков С.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	1
2.Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	2
3.Содержание учебного предмета.....	5
4.Календарно-тематическое планирование.....	8
5.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету « Адаптивная физкультура» для обучающихся 5 класса (вариант 1) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании».
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
3. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников”с изменениями, внесёнными приказом Минпросвещения России от 21 февраля 2024 г. №119.
6. Учебный план ОКОУ “Льговская школа – интернат ” на 2024-2025 учебный год.
7. Положение о рабочей программе учителя ОКОУ “Льговская школа – интернат» Приказ № 1-198 от 03.06.2024г.

Цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм

поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Согласно учебному плану школы занятия проводятся 2 часа в неделю, 16 часов – 1 четверть, 16 часов – вторая четверть, 20 часов – третья четверть и 16 часов – четвертая четверть. Продолжительность одного урока – 40 минут.

Адаптивная физкультура	Количество часов					
	В неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего в год
5 класс	2 часа	16	16	20	16	68

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и предметные результаты освоения предмета.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

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.

3.Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом. Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель,

метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Коррекционные игры.

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

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.

Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

4.Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество о часов	Дата проведения
І четверть			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе	1	
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	1	
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1	
4	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1	
5	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1	
6	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	
7	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
8	Развитие скоростных способностей	1	
9	Прыжок в длину с разбега	1	
10	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	
11	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	
12	Кроссовая подготовка	1	
13	Развитие выносливости	1	
14	Развитие скоростно-силовой выносливости	1	
15	Развитие силовой выносливости	1	
16	Развитие выносливости	1	
ІІ Четверть			
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Акробатика (повторение)	1	
18	Освоение ОРУ с предметами (гантели, обручи, гимнастические палки). Акробатика. (повторение).	1	
19	Освоение акробатических упр-й. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1	
20	Акробатические упр-ия. Прыжки с пружинного г./мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием г/упр. и инвентаря	1	
21	Акробатические упражнения.	1	
22	Страховка и помощь во время занятий. Акробатические комбинации.	1	
23	Акробатические комбинации. Правила	1	

	самоконтроля.		
24	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и подвижные игры.	1	
25	Техника опорного прыжка на г./«козла» в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки	1	
26	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	
27	Техника опорного прыжка.	1	
28	Г./упр-ия для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	1	
29	Техника выполнения опорного прыжка через г./«козла» в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	1	
30	Эстафеты и игры с использованием г./упраж-ий и инвентаря	1	
31	Упр-ия в равновесии Обучение двигательным действиям на г/скамейке.	1	
32	Совершенствование техники упражнений на г./скамейке.	1	
	III Четверть		
33	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Вкатывание. Попеременный двухшажный ход	1	
34	Значение лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1	
35	Попеременный двухшажный ход	1	
36	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1	
37	Одновременный и бесшажный ходы.	1	
38	Эстафеты.	1	
39	Подъём «полуёлочкой» Торможение «плугом».	1	
40	Катание с горок.	1	
41	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	
42	Прохождение дистанции 1 км.	1	
43	Прохождение дистанции 1 км.	1	
44	Прохождение дистанции 1 км. Катание с горок.	1	
45	Прохождение дистанции 1,5 км. свободным стилем	1	
46	Прохождение дистанции 1,5 км. Катание с горок.	1	
47	Прохождение дистанции 1,5 км.	1	

48	Прохождение дистанции 1 км.на результат.	1	
49	Волейбол ТБ по разделу волейбол. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	1	
50	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1	
51	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху и снизу.	1	
52	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу.	1	
	IV четверть		
53	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Подвижных и спортивных играх. Развитие ловкости и быстроты в п./играх.	1	
54	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	
55	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
56	Развитие скоростных способностей	1	
57	Прыжок в длину с разбега	1	
58	Развитие скоростно-силовой выносливости	1	
59	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	
60	Развитие выносливости. Тест: кросс 1000 м. Прыжки в длину.	1	
61	Развитие скоростно-силовой выносливости	1	
62	Развитие силовой выносливости	1	
63	Развитие выносливости	1	
64	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.		
65	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
66	Ведение мяча одной рукой. Бросок мяча в корзину.	1	
67	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления.	1	
68	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1	

С учетом рабочей программы воспитания, реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов,

-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судебных, комментарии к происходящим в мире событиям, проведение Уроков мужества;

использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, успешное прохождение профессиональной практики);

- межпредметные связи повышают уровень обучения, отражая естественные взаимосвязи процессов и явлений действительности. При этом развивается системность мышления, умение обобщать, скоординированные усилия учителей-предметников и классных руководителей позволяют усилить воспитательный потенциал учебных предметов, показать практическую значимость знаний, развивают способности обучающихся. Непрерывный поиск приемов и форм взаимодействия педагогов и обучающихся на учебном занятии позволяет приобретенным знаниям, отношениям и опыту перейти в социально значимые виды самостоятельной деятельности.

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

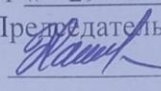
- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;

Спортивный инвентарь:

- скакалки гимнастические;
- мячи малые (теннисные);

- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

**Областное казенное общеобразовательное учреждение «Льговская школа-интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

«Рассмотрено» на заседании МО учителей кор.разв.здор.блока Протокол № 14 от « 28 » мая 2024 г. Руководитель МО  О.Н.Тимченко	Согласована на заседании педагогического совета Протокол № 6 от « 29 » мая 2024 г. Председатель ПС  Н.А.Харпак	«Утверждено» Приказ № 1-198 от « 03 » 06 2024 г. Директор ОКОУ «Льговская школа-интернат»  Н.В. Сотникова
--	--	--



**Рабочая программа
по предмету
«Адаптивная физкультура»
6 класс
(вариант 1)**

на 2024 – 2025 учебный год

Автор – составитель:
учитель физкультуры
Новиков С.Ю.

г. Льгов
Курская область

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	1
2.Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	2
3.Содержание учебного предмета.....	5
4.Календарно-тематическое планирование.....	8
5.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету « Адаптивная физическая культура» для обучающихся 6 класса (вариант 1) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании».
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
3. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников”с изменениями, внесёнными приказом Минпросвещения России от 21 февраля 2024 г. №119.
6. Учебный план ОКОУ “Льговская школа – интернат ” на 2024-2025 учебный год.
7. Положение о рабочей программе учителя ОКОУ “Льговская школа – интернат»
Приказ № 1-198 от 03.06.2024г.

Цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм

поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Согласно учебному плану школы занятия проводятся 2 часа в неделю, 16 часов – 1 четверть, 16 часов – вторая четверть, 20 часов – третья четверть и 16 часов – четвертая четверть. Продолжительность одного урока – 40 минут.

Адаптивная физкультура	Количество часов					
	В неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего в год
6 класс	2 часа	16	16	20	16	68

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и предметные результаты освоения предмета.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

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.

3.Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с VI-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом. Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель,

метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Коррекционные игры.

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

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.

Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Игры (эстафеты) с мячами. Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

4.Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата проведения

урока			
І четверть			
1	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. П/и: «Сильные и ловкие»	1	
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3×10 м. Игры.	1	
3	Тестирование бега на 60 и 300 м	1	
4	Тестирование прыжка в длину с места. Игры.	1	
5	Техника высокого старта от 15 до 30 м. Игры.	1	
6	Высокий старт. от 15 до 30 м. Игры.	1	
7	Бег с ускорением на 50 м. Игры.	1	
8	Техника низкого старта в беге на 30 и 60 м, финиш.	1	
9	Техника среднего и низкого старта в беге 3 по 10 м. Игры.	1	
10	Техника среднего и низкого старта в беге 3 по 10 м. Игры.	1	
11	Техника метания малого мяча . Игры.	1	
12	Техника метания мяча на дальность. Игры.	1	
13	Равномерный бег до 800 м. Техника дыхания по дистанции.	1	
14	.Игры-эстафеты с мячами.	1	
15	Развитие выносливости. Игры.	1	
16	Развитие выносливости. Игры.	1	
II Четверть			
17	Т.Б. на уроке гимнастики.	1	
18	Строевые упраж – я и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.	1	
19	Техника лазания по канату в 3 – и приема.	1	
20	Акробатика: кувырок вперед, назад, равновесия	1	
21	Техника кувырка вперед. Игры.	1	
22	Техника упражнений на перекладине. Игры.	1	

23	Техника упр-ий на перекладине.	1	
24	Техника упражнений на перекладине. Игры.	1	
25	Техника опорного прыжка «согнув ноги». Игры.	1	
26	Техника опорного прыжка «согнув ноги»: через «козла» Игры.	1	
27	Техника опорного прыжка «ноги врозь»	1	
28-29	Техника опорного прыжка «ноги врозь»	2	
30-31	Развитие координационных способностей: акробатические комбинации. Игры.	2	
32	Развитие координационных способностей: акробатические комбинации. Игры.	1	
III Четверть			
33	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок.	1	
34	Попеременный двухшажный ход.	1	
35	Одновременный бесшажный ход	1	
36	Упражнения на развитие быстроты и ловкости в парах.	1	
37	Скользкий шаг. Поворот переступанием.	1	
38	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	
39	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	
40	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	
41	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	1	
42	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1	
43	Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки на 1000 м	1	
44	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	
45	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	

46	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах	1	
47	Торможение и поворот «упором»	1	
48	Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	1	
49	Техника прохождения небольших трамплинов	1	
50	Подъёмы на склон и спуски со склона	1	
51	Прохождение дистанции 1.5 км	1	
52	Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка»	1	
IV Четверть			
53	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	1	
54	Техника передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол.	1	
55	Техника приема мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача в игре волейбол.	1	
56	Техника приема мяча снизу, нижние подачи в игре волейбол.	1	
57	Передачи и приемы мяча после передвижения по площадке в игре волейбол.	1	
58	Верхняя прямая подача в игре волейбол.	1	
59	Верхняя прямая подача в игре волейбол.	1	
60	Подача в игре волейбол. Тактические действия в игре.	1	
61	Выполнение контрольных упражнений в игре волейбол.	1	
62	Беговые упражнения на скорость	1	
63	Т.Б. на уроке л/а. Беговые упражнения: скоростной бег до 60 м.	1	
64	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	1	
65	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	
66	Тестирование прыжка в длину с места. Равномерный бег.	1	
67	Тестирование метания мяча на дальность. Равномерный бег.	1	

68	Тестирование бега на 300 м	1	
----	----------------------------	---	--

С учетом рабочей программы воспитания, реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
 - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов,
 - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;
 - использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся;
 - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям, проведение Уроков мужества;
 - использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);
 - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);
 - инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, успешное прохождение профессиональной практики);
 - межпредметные связи повышают уровень обучения, отражая естественные взаимосвязи процессов и явлений действительности. При этом развивается системность мышления, умение обобщать, скоординированные усилия учителей-предметников и классных руководителей позволяют усилить воспитательный потенциал учебных предметов, показать практическую значимость знаний, развивают способности обучающихся.
- Непрерывный поиск приемов и форм взаимодействия педагогов и обучающихся на учебном занятии позволяет приобретенным знаниям, отношениям и опыту перейти в социально значимые виды самостоятельной деятельности.

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

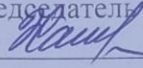
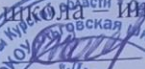
Спортивное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;

Спортивный инвентарь:

- скакалки гимнастические;
- мячи малые (теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

Областное казенное общеобразовательное учреждение «Льговская школа-интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«Рассмотрено» на заседании МО учителей кор.разв.здор.блока Протокол № 14 от « 28 » мая 2024 г. Руководитель МО  О.Н.Тимченко	Согласована на заседании педагогического совета Протокол № 6 от « 29 » мая 2024 г. Председатель ПС  Н.А.Харпак	«Утверждено» Приказ № 1-198 от « 03 » 06 2024 г. Директор ОКОУ «Льговская школа-интернат»  Н.В. Сотникова
--	--	--



Рабочая программа
по предмету
«Адаптивная физкультура»
7 класс
(вариант 1)

на 2024 – 2025 учебный год

Автор – составитель:
учитель физкультуры
Новиков С.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	1
2.Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	2
3.Содержание учебного предмета.....	4
4.Календарно-тематическое планирование.....	7
5.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету « Адаптивная физическая культура» для обучающихся 7 класса (вариант 1) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании».
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
3. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников”с изменениями, внесёнными приказом Минпросвещения России от 21 февраля 2024 г. №119.
6. Учебный план ОКОУ “Льговская школа – интернат ” на 2024-2025 учебный год.
7. Положение о рабочей программе учителя ОКОУ “Льговская школа – интернат» Приказ № 1-198 от 03.06.2024г.

Цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм

поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Согласно учебному плану школы занятия проводятся 2 часа в неделю, 16 часов – 1 четверть, 16 часов – вторая четверть, 20 часов – третья четверть и 16 часов – четвертая четверть. Продолжительность одного урока – 40 минут.

Адаптивная физкультура	Количество часов					
	В неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего в год
7 класс	2 часа	16	16	20	16	68

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и предметные результаты освоения предмета.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

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

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

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.

3. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют

систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с VII-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом. Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Коррекционные игры.

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

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку

на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество часов	Дата проведения
	І четверть		
	<i>Легкая атлетика</i>		
1	Т/Б на занятиях л/атлетикой и при проведении спортивных игр. Инструктаж по охране труда.	1	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Игры	1	
3	Высокий старт .Старт из разных положений. «стартовый забег Игры».	1	
4	Кросс 500-1000м.Передача мяча в парах. Эстафеты.	1	
5	Высокий старт. Бег 60 м.Прыжок в длину с места. Игры	1	
6	Развитие скоростной выносливости. Игры.	1	
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры.	1	
8	Метание мяча на дальность. Ловля и передача мяча. Игры.	1	
9	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки. Игры.	1	
10	Прыжок в длину с разбега. Бросок мяча. Игры	1	
11	Прыжок в длину с разбега. Тактика свободного нападения	1	
12	Кросс 500-1000 м.Ведение, передача мяча в парах. Игры.	1	
13	Кросс до 1000 м.Передача мяча в парах. Игры.	1	
14-15	Метание набивного мяча .Штрафной бросок. Эстафетный бег. Игры.	2	
16-17	Кроссовая подготовка. Эстафеты. Игры.	2	
18	Итоги четверти. Игры по выбору учащихся.	1	
	ІІ четверть		

	<i>Гимнастика</i>		
19	Т/б на занятиях гимнастикой. Ходьба приставным шагом.	1	
20	Упражнения с набивным мячом, отжимание от скамейки. Переноска грузов. Игры.	1	
21-22	Переноска тяжести, ходьба по гимнастической скамейке. Корректирующие упражнения.	2	
23-24	Упражнения с мячами на координацию. Перекаты из положения «присев».	2	
25	Совершенствование опорного прыжка через «козла» способ, «ноги врозь». Упражнение на укрепление вестибулярного аппарата.	1	
26	Опорный прыжок через коня с поворотом на 90 гр.	1	
27-28	Опорный прыжок через коня «согнув ноги». Зачетное выполнение исходных положений. Корректирующие игры.	2	
29-30	Опорный прыжок через «козла». Корректирующие игры.	2	
31	Повторение пройденного материала. Корректирующие игры.	1	
32	Итоги четверти. Игры по выбору учащихся.	1	
	III четверть		
	<i>Лыжная подготовка</i>		
33	Основы теоретических знаний. Т/Б на уроках лыжной подготовки	1	
34	Одновременный и попеременный ход.	1	
35	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода.	1	
36	Подъем в гору скользящим шагом.	2	
37	Техника спуска со склона до 45°.	2	
38	Поворот плугом при спуске	1	
39	Поворот «Махом» на месте. Прохождение дистанции 1000м.	1	
40	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	1	
41	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1	
42-43	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2	
44	Ходьба на лыжах до 3,5 км.	1	
45	Техника приземления при падении при спуске. Лыжные эстафеты.	1	
46	Прохождение дистанции 2000 м. Преодоление препятствий на лыжах. Подвижные игры.	1	
47	Эстафета по кругу 300-400 м. Торможение «Кругом», «Поворотом» Подвижные игры.	1	

48	Одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 800 м. Подвижные игры.	1	
49	Прохождение дистанции 2000-2500 м. Подвижные игры.	1	
50-51	Прохождение дистанции 2000-2500 м. на время. Игры на восстановление.	2	
52	Итоги четверти. Игры по выбору учащихся.	1	
	IV четверть		
	<i>Спортивные и подвижные игры</i>		
53	Т/Б на занятиях л/атлетикой и при проведении спортивных игр.	1	
54-55	Ходьба «Змейкой». Бег с низкого старта. Прыжок в длину с места.	2	
56-57	Переменный бег. Передача мяча в парах. Игры.	2	
58	Бег в равномерном темпе. Передача мяча от груди. Игры.	1	
59	Развитие силовой выносливости. Кросс до 500 м. Метание т/мяча в цель.	1	
60	Прыжок со скакалкой. Метание т/мяча в цель. Штрафной бросок.	1	
61-62	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Игры.	2	
63	Высокий старт. Метание т/мяча в цель. Игры.	1	
64	Финальное усилие. Эстафетный бег. Игры.	1	
65	Бег 60 м на результат. Ведение мяча одной рукой. Игры.	1	
66	Кросс 500-1000м. Ведение мяча с изменением направления. Игры.	1	
67	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Игры.	1	
68	Метание мяча на дальность. Прыжки. Подвижные игры.	1	

С учетом рабочей программы воспитания, реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов,

-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям, проведение Уроков мужества;

использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, успешное прохождение профессиональной практики);

- межпредметные связи повышают уровень обучения, отражая естественные взаимосвязи процессов и явлений действительности. При этом развивается системность мышления, умение обобщать, скоординированные усилия учителей-предметников и классных руководителей позволяют усилить воспитательный потенциал учебных предметов, показать практическую значимость знаний, развивают способности обучающихся. Непрерывный поиск приемов и форм взаимодействия педагогов и обучающихся на учебном занятии позволяет приобретенным знаниям, отношениям и опыту перейти в социально значимые виды самостоятельной деятельности.

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

-стенка гимнастическая;

-скамейки гимнастические;

-перекладина гимнастическая;

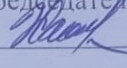
-канат для лазанья;

-маты гимнастические;

Спортивный инвентарь:

- скакалки гимнастические;
- мячи малые (теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

Областное казенное общеобразовательное учреждение «Льговская школа-интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«Рассмотрено» на заседании МО учителей кор.разв.здор.блока Протокол № 14 от « 28 » мая 2024 г. Руководитель МО  О.Н.Тимченко	Согласована на заседании педагогического совета Протокол № 6 от « 29 » мая 2024 г. Председатель ПС  Н.А.Харченко	«Утверждено» Приказ № 1-198 от « 03 » 06 2024 г. Директор ОКОУ «Льговская школа-интернат» Н.В. Сотникова
--	--	--



Рабочая программа
по предмету
«Адаптивная физкультура»
8 класс
(вариант 1)

на 2024 – 2025 учебный год

Автор – составитель:
учитель физкультуры
Новиков С.Ю.

г. Льгов
Курская область

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	1
2.Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	2
3.Содержание учебного предмета.....	4
4.Календарно-тематическое планирование.....	7
5.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету « Адаптивная физическая культура» для обучающихся 8 класса (вариант 1) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании».
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
3. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников”с изменениями, внесёнными приказом Минпросвещения России от 21 февраля 2024 г. №119.
6. Учебный план ОКОУ “Льговская школа – интернат ” на 2024-2025 учебный год.
7. Положение о рабочей программе учителя ОКОУ “Льговская школа – интернат»
Приказ № 1-198 от 03.06.2024г.

Цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм

поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Согласно учебному плану школы занятия проводятся 2 часа в неделю, 16 часов – 1 четверть, 16 часов – вторая четверть, 20 часов – третья четверть и 16 часов – четвертая четверть. Продолжительность одного урока – 40 минут.

Адаптивная физкультура	Количество часов					
	В неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего в год
8 класс	2 часа	16	16	20	16	68

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и предметные результаты освоения предмета.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

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

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

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.

3. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют

систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с VIII-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом. Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Коррекционные игры.

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

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку

на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

4.Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество часов	Дата проведения
І четверть			
1	Т/Б на занятиях л/атлетикой и при проведении спортивных игр. Инструктаж по охране труда.	1	
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Игры.	2	
4 - 5	Низкий старт. Бег медленным темпом. Ведение мяча с передачей. Игры.	2	
6 - 7	Финальное усилие. Эстафеты с элементами баскетбола. Игры.	2	
8	Бег 60 м.(зачёт).Прыжок в длину с места(зачёт).Метание т/мяча(зачёт).	1	
9	Бег 60 м 4раза за урок. Бросок мяча в корзину. Игры.	1	
10	Кросс 500-1000 м. Передача мяча от груди. Игры.	1	
11-12	Метание мяча на дальность. Эстафеты 4х60м.Передача мяча от груди в парах.	2	
13 -14	Прыжки в длину с места. Штрафной бросок Игры.	2	
15-16.	Прыжок в длину с разбега. Передача мяча из-за головы. Игры.	2	
ІІ Четверть			
17-18	Т/б на занятиях гимнастикой. Ходьба приставным шагом.	1	
19-20-21	Упражнения с набивным мячом, отжимание от скамейки. Переноска грузов. Игры.	3	
22-23	Переноска тяжести, ходьба по гимнастической скамейке. Корректирующие упражнения.	3	
24-25	Упражнения с мячами на координацию. Перекаты из положения «присев».	3	
26-27	Совершенствование опорного прыжка через «козла» способ, «ноги врозь». Упражнение на укрепление вестибулярного аппарата.	3	
28-29-	Опорный прыжок через коня с поворотом на	2	

30	90 гр.		
31	Опорный прыжок через коня «согнув ноги». Зачетное выполнение исходных положений. Корректирующие игры.	3	
32	Игры по выбору учащихся.	2	
III Четверть			
33	Основы теоретических знаний. Т/Б на уроках лыжной подготовки.	1	
34	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	1	
35	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	1	
36	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом.	1	
37	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Поворот плугом.	1	
38	Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км.	1	
39	Контрольная гонка 2 км.	1	
40	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.	1	
41	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	1	
42	Дистанция 3 км на время.	1	
43	Контрольный урок на дистанцию 3 км.	1	
44	Совершенствование навыков катания с горок. Игры.	1	
45	Прохождение дистанции 2000 м. Преодоление препятствий на лыжах. Подвижные игры.	1	
46	Эстафета по кругу 300-400 м. Торможение «Кругом», «Поворотом» Подвижные игры.	1	
72-73	Одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 800 м. Подвижные игры.	1	
47	Эстафета по кругу 300-400 м. Торможение «Кругом», «Поворотом» Подвижные игры.	1	
48-49	Одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 800 м. Подвижные игры.	2	
50-51	Прохождение дистанции 2000-2500 м. Подвижные игры.	2	
50	Игры по выбору учащихся.	1	
52	Т/Б на занятиях л/атлетикой и при проведении спортивных игр. Инструктаж по охране труда.	1	
IV Четверть			
53	Подтягивание (ю),отжимание (д).Прыжки в	1	

	длину. Ведение мяча одной рукой. Игры		
54-55	Бег 60 м на результат. Ведение мяча одной рукой. Игры.	2	
56-57	Бег в равномерном темпе. Ведение мяча .Игры.	2	
58	Развитие силовой выносливости. Игры.	1	
59	Кросс 500-1000м.Ведение мяча с изменением направления. Игры.	1	
60-61	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Игры.	2	
62-63	Низкий старт. Ведение, передача мяча. Игры.	2	
64	Финальное усилие. Эстафетный бег. Игры	3	
65	Низкий старт. Бег 60 метров. Игры.	3	
66	Метание мяча на дальность. Бег 500-800м. Игры.	3	
67	Упражнения с набивными мячами. Штрафной бросок. Игры.	3	
68	Игры по выбору учащихся.	1	

С учетом рабочей программы воспитания, реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов,
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;
- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям, проведение Уроков мужества;

использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, успешное прохождение профессиональной практики);

- межпредметные связи повышают уровень обучения, отражая естественные взаимосвязи процессов и явлений действительности. При этом развивается системность мышления, умение обобщать, скоординированные усилия учителей-предметников и классных руководителей позволяют усилить воспитательный потенциал учебных предметов, показать практическую значимость знаний, развивают способности обучающихся. Непрерывный поиск приемов и форм взаимодействия педагогов и обучающихся на учебном занятии позволяет приобретенным знаниям, отношениям и опыту перейти в социально значимые виды самостоятельной деятельности.

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

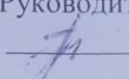
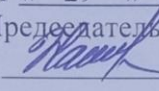
- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;

Спортивный инвентарь:

- скакалки гимнастические;
- мячи малые (теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;

- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

**Областное казенное общеобразовательное учреждение «Льговская школа-интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

«Рассмотрено» на заседании МО учителей кор.разв.здор.блока Протокол № 14 от « 28 » мая 2024 г. Руководитель МО  О.Н.Тимченко	Согласована на заседании педагогического совета Протокол № 6 от « 29 » мая 2024 г. Председатель ПС  Н.А.Харпак	«Утверждено» Приказ № 1-198 от « 03 » 06 2024 г. Директор ОКОУ «Льговская школа-интернат»  Н.В.Сотникова
--	--	---



**Рабочая программа
по предмету
«Адаптивная физкультура»
9 класс
(вариант 1)**

на 2024 – 2025 учебный год

Автор – составитель:
учитель физкультуры
Новиков С.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	1
2.Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	2
3.Содержание учебного предмета.....	4
4.Календарно-тематическое планирование.....	7
5.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету « Адаптивная физическая культура» для обучающихся 9 класса (вариант 1) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании».
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
3. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников”с изменениями, внесёнными приказом Минпросвещения России от 21 февраля 2024 г. №119.
6. Учебный план ОКОУ “Льговская школа – интернат ” на 2024-2025 учебный год.
7. Положение о рабочей программе учителя ОКОУ “Льговская школа – интернат» Приказ № 1-198 от 03.06.2024г.

Цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм

поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Согласно учебному плану школы занятия проводятся 2 часа в неделю, 16 часов – 1 четверть, 16 часов – вторая четверть, 20 часов – третья четверть и 16 часов – четвертая четверть. Продолжительность одного урока – 40 минут.

Адаптивная физкультура	Количество часов					
	В неделю	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего в год
9 класс	2 часа	16	16	20	16	68

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и предметные результаты освоения предмета.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

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

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

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.

3. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют

систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с VIII-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом. Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Коррекционные игры.

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

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку

на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

4.Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество часов	Дата проведения
	I Четверть		
	<i>Легкая атлетика</i>		
1	Т/Б на занятиях л/атлетикой и при проведении спортивных игр. Инструктаж по охране труда.	1	
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Игры.	2	
4 - 5	Низкий старт. Ведение мяча с передачей. Игры.	2	
6 - 7	Финальное усилие. Бросок мяча в корзину. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	
8	Развитие скоростных способностей.	1	
9-10	Развитие скоростной выносливости. Передача мяча от груди в парах.	2	
11-12	Метание мяча в цель. Штрафной бросок. Игры.	2	
13-14	Прыжки в длину с места. Передача мяча из-за головы. Игры.	2	
15-16	Прыжок в длину с разбега. Передача мяча. Ведение с изменением направления. Игры.	2	
	II Четверть		
	<i>Гимнастика</i>		
17	Т/б на занятиях гимнастикой. Ходьба приставным шагом.	1	
18-19	Упражнения с мячами на координацию. Перекаты из положения «присев». Игры.	2	
20-21- 22	Упражнения с набивным мячом, отжимание от скамейки. Переноска грузов. Игры.	3	
23-24	Переноска тяжести, ходьба по гимнастической скамейке. Корректирующие упражнения.	2	
25	Совершенствование опорного прыжка через «козла» способ, «ноги врозь». Упражнение на укрепление вестибулярного аппарата.	1	
26-27- 28	Опорный прыжок через коня с поворотом на 90 гр. Корректирующие игры.	3	
29	Опорный прыжок через «козла». Корректирующие игры.	2	
30	Опорный прыжок через коня «согнув ноги». Зачетное выполнение исходных положений. Корректирующие игры.	2	

31	Передача набивного мяча. Переноска тяжести, ходьба по гимнастической скамейке. Корректирующие игры.	2	
32	Игры по выбору учащихся.	1	
	III Четверть		
	<i>Лыжная подготовка</i>		
33	Основы теоретических знаний. Т/Б на уроках лыжной подготовки.	1	
34	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью. Игры.	1	
35	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой .	1	
36	Попеременный четырехшажный ход	1	
37	Техника преодоления контруклонов. Эстафеты.	1	
38-39	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью.	2	
40-41	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	2	
42-43	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов.	2	
44-45	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 2000 км.	2	
46	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 3 км.	1	
47	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью.	1	
48	Эстафета по кругу 300-400 м. Торможение «Кругом», «Поворотом» Подвижные игры.	1	
49	Одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 800 м. Подвижные игры.	1	
50	Эстафета по кругу 300-400 м. Торможение «Кругом», «Поворотом» Подвижные игры.	1	
51	Одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 800 м. Подвижные игры.	1	
52	Игры по выбору учащихся.	1	
	IV Четверть		
	<i>Спортивные и подвижные игры</i>		
53	Т/Б на занятиях л/атлетикой и при проведении спортивных игр. Инструктаж по охране труда.	1	
54	Развитие выносливости. Прием и передача мяча. Игры.	1	
55-56	Переменный бег. Ведение мяча одной рукой. Игры.	2	
57	Кроссовая подготовка. . Ведение, бросок в корзину. Игры.	1	
58-59	Бег на 1000 м на результат. Ведение мяча. Игры.	2	
60	Гладкий бег .Бросок мяча в корзину . Подвижные игры.	1	
61	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Штрафной бросок.	1	
62-63	Низкий старт. Ведение мяча с изменением направления. Игры.	2	
64-65	Финальное усилие. Эстафеты с элементами баскетбола. Игры.	2	
66	Низкий старт. Бег 60 метров(зачёт) Корректирующие игры.	1	
67	Развитие скоростной выносливости. Ведение, передача, бросок мяча в корзину. Игры.	1	
68	Итоги четверти. Игры по выбору учащихся.	1	

С учетом рабочей программы воспитания, реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов,
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;
- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям, проведение Уроков мужества;
- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, успешное прохождение профессиональной практики);

- межпредметные связи повышают уровень обучения, отражая естественные взаимосвязи процессов и явлений действительности. При этом развивается системность мышления, умение обобщать, скоординированные усилия учителей-предметников и классных руководителей позволяют усилить воспитательный потенциал учебных предметов, показать практическую значимость знаний, развивают способности обучающихся. Непрерывный поиск приемов и форм взаимодействия педагогов и обучающихся на учебном занятии позволяет приобретенным знаниям, отношениям и опыту перейти в социально значимые виды самостоятельной деятельности.

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;

Спортивный инвентарь:

- скакалки гимнастические;
- мячи малые (теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.