

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа – интернат поселка Эгвекинот»  
(МБОУ «Ш – И поселка Эгвекинот»)

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического  
объединения учителей –  
предметников

Рекомендовано к

утверждению

Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

Руководитель МО учителей  
– предметников

И.В. Елизарова

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по  
УВР

Г.А. Перепелкина

«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора МБОУ

«Ш – И поселка Эгвекинот»

от «28» августа 2023 г. № 76

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

основное общее образование, 7 класс

автор-составитель:  
Пузанов С.М., учитель

ГО Эгвекинот

2023г.

## **Пояснительная записка**

1. Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства Просвещения России от 21.09.2022 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».
3. Приказ Минобрнауки от 09.06.2016 г. № 699 « Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Приказ Министерства Просвещения от 24.11.2022 г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Распоряжение Министерства Просвещения России от 22. 01.2021 г. № Р-23 «Об утверждении методических рекомендаций по материально-техническому оснащению и обновлению содержания образования в отдельных общеобразовательных организациях в 2021 году».
6. Учебный план АООП (вариант 1) МБОУ «Школа – интернат поселка Эгвекинот» на 2023-2024 учебный год.
7. СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

**2. Цель учебного предмета:** повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и в последующем - к физическому труду.

### **задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое развитие обучающихся;
- усвоение теоретических сведений и речевого материала, используемого учителем на уроках физкультуры, приобретение знаний в области гигиены;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, а также физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
  - коррекцию нарушений общего физического развития психомоторики;
- воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание устойчивых морально волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

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

На реализацию программы по адаптивной физической культуре в федеральном базисном учебном плане в 7 классе отводится 3 час в неделю. Курс рассчитан на 102 часа в год

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, на которых используются различные **формы работы:**

- фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

При проведении уроков физической культуры используются следующие **методы:**

- метод организации и осуществления учебно- познавательной деятельности (словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия), практический);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный);
  - метод стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
  - метод контроля и самоконтроля;
  - методы поощрения и порицания;

**Формы контроля:** текущий, промежуточное тестирование.

**Принципы планирования урока физической культуры:**

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
  - чередование различных видов упражнений;
  - подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

## Особенности обучающихся

Министерством здравоохранения Российской Федерации издан приказ №621 от 30.12.2013 «О комплексной оценке состояния здоровья детей». Этот приказ регламентирует алгоритм оценки групп здоровья у детей от 3 до 17 лет. По этому приказу дети могут быть отнесены к 5 различным группам здоровья

**1 группа** – это здоровые дети, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие пороков развития и каких-либо отклонений от нормы.

**2 группа** – к ней относятся практически здоровые дети, у которых нет хронических заболеваний, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения. Например, дети, перенесшие тяжелые и средней тяжести инфекционные заболевания; дети с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии (низкий рост, низкий вес или избыточный вес). В эту же группу входят часто болеющие дети и дети с физическими недостатками (последствиями травм или операций), но у которых сохранены все функции.

**3 группа** здоровья – к ней относятся дети, у которых есть хронические заболевания, с редкими обострениями и которые на момент осмотра находятся в стадии ремиссии. К этой группе относят детей с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации соответствующих функций (то есть имеющиеся недостатки не должны ограничивать возможность обучения или труда ребенка).

**4 группа** здоровья — это дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии обострения или в стадии нестойкой клинической ремиссии (с частыми обострениями), которые ограничивают жизнедеятельность ребенка или требуют поддерживающей терапии. К этой группе относятся дети, с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями с физическими недостатками, последствиями травм и операций с неполной компенсацией соответствующих функций, что, в некоторой степени, ограничивает возможность обучения или труда ребенка.

**5 группа** здоровья – к ней относятся дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями, с частыми обострениями или непрерывными рецидивами, с выраженной декомпенсацией функциональных возможностей организма, требующими постоянной терапии. А также дети с инвалидностью, дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций с выраженным нарушением компенсации соответствующих функций и значительным ограничением возможности обучения или труда.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений.

**Нарушения физического развития:** отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

**Нарушения в развитии двигательных способностей:**

- 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;
- 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

**Нарушения основных движений:**

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции. Все учащиеся, занимающиеся физкультурой по государственным программам, на основе данных о состоянии их здоровья, физического развития и физической подготовленности делятся на три группы: *основная, подготовительная, специальная.*

К **основной** группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющих незначительные отклонения, при достаточном физическом развитии.

К **подготовительной** группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями, при недостаточном физическом развитии.

К **специальной** медицинской группе относят школьников с отклонением в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующим ограничения физических нагрузок.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный процесс на уроках физкультуры направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, и основан на целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе обучения на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа по физкультуре для 6 класса включает следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры.

В раздел *«Гимнастика»* включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность

воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные функции мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях - «сидя – стоя» даются упражнения в исходных положениях «лежа» для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся с умственной отсталостью овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Раздел *«Легкая атлетика»* традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию этих жизненно важных двигательных навыков. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Раздел *«Лыжная подготовка»* позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из значимых разделов программы является раздел *«Спортивные игры»*. В него включены подвижные и физические упражнения, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимательность, сообразительность и инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, на отношениях между группами детей.

Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценка (похвала, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физической культуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с интеллектуальными нарушениями. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

## **2. Содержание образования учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе.**

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся.

### ***Теоретические сведения***

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

***Подвижные игры*** включены во все разделы программы, так как приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности, освоения технических элементов в различных видах спорта.

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение»,

«Падающая палка», «Мяч в кругу».

## **Раздел «Гимнастика»**

### ***Теоретические сведения***

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

### ***Практический материал***

*Построения и перестроения.* Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д.

*Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.* Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

*Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.* Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

*Упражнения в расслаблении мышц.* Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

*Упражнения на осанку.* Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

### ***Упражнения с предметами***

*С гимнастическими палками.* Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3 —4 упражнения с гимнастической палкой.

*С большими обручами.* Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

*Со скакалками.* Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

*С набивными мячами.* Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голенисто-ступальными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в

кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

*Переноска груза и передача предметов.* Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м.

Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

*Равновесие.* Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

*Опорный прыжок.* Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево, направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в две шеренги с определенным расстоянием между обучающимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

### ***Основные требования к знаниям и умениям обучающихся***

*Обучающиеся должны знать:*

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

*Обучающиеся должны уметь:*

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;



- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке.

## **Раздел «Легкая атлетика»**

### ***Теоретические сведения***

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту и метании мяча.

### ***Практический материал***

*Ходьба.* Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

*Прыжки.* Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

*Метание.* Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

### ***Основные требования к знаниям и умениям обучающихся***

*Обучающиеся должны знать:*

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

*Обучающиеся должны уметь:*

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

## **Раздел «Лыжная подготовка».**

### ***Теоретические сведения***

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

### ***Практический материал***

Совершенствование одновременно бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полулочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок), 150-200м (2-3 раза). Передвижение до 2х км (денвочки), до 3 км

(мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300-400м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

*Обучающиеся должны знать:*

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи;  
*Обучающиеся должны уметь:*
- правильно смазать лыжи;
  - координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40-60м;
- проходить в быстром темпе 100-150 м любым ходом;
- спускаться (наклон 4-6 градусов, длина 40-60м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2км (девочки), до 3 км (мальчики).

**Раздел «Спортивные игры»:**

**Баскетбол**

**Теоретические сведения**

Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

**Практический материал**

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег - ловля мяча – остановка шагом - передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3 - 5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8 - 15 раз)

**Волейбол**

**Теоретические сведения**

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

**Практический материал**

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

*Обучающиеся должны знать:*

- как влияют занятия спортивными играми на организм;
- правила игр.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять технические приемы игры в баскетбол, волейбол;

Учитель должен обеспечить каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**3.Содержание предмета.**

**Тематический план предмета «Физическая культура» в 6 классе**

№ п/п	Виды упражнений	Всего часов	Количество часов	Вопросы воспитания. Программы воспитания
-------	-----------------	-------------	------------------	--

			Теор.	Практ.	
1.	Гимнастика и акробатика	12	1	11	<p>-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>-знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности;</p> <p>-знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</p> <p>-осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p>
2.	Легкая атлетика	12	1	11	<p>-формировать понимание влияния двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>-освоение техники физических упражнений и выполнение по показу;</p> <p>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p>
3.	Лыжи	30	2	28	<p>-развитие волевых качеств, выносливости;</p> <p>-развитие доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьбы учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации;</p> <p>-формирование убеждения о роли закаливания организма для сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>-воспитание дисциплинированности, интереса к урокам лыжной подготовки;</p> <p>-развитие координации, быстроты, выносливости.</p>

4.	Подвижные и спортивные	49	1	48	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - знать терминологии игр; -понимать правила организации проведения соревнований; -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -учиться выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - знать терминологию избранной игры; -знать элементарные сведения об организации проведения соревнований; -знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность
5.	Промежуточная аттестация	1	0	1	
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>	

#### 4. Планируемые результаты освоения программы

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение двух видов результатов личностных и предметных.

**Личностные результаты** освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» для учащихся 6 класса включают индивидуально - личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

На уроках физической культуры будут формироваться следующие личностные результаты:

- ✓ развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- ✓ владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- ✓ способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально -

нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- ✓ формирование готовности к самостоятельной жизни.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «Физическая культура», характеризуют опыт по получению нового знания, достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и должны отражать:

1. Овладение умениями организовать, здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
2. Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности.
3. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступные виды спорта.
4. Умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

В программе 6 класса по предмету «Физическая культура» предусмотрено два уровня овладения предметными результатами минимальный и достаточный.

**Достаточный уровень** освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. **Минимальный уровень** освоения предметных результатов является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
1) представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	1) практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и друг их видов физической культуры;
2) выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;	2) самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
3) знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение	3) выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при	4) участие в оздоровительных занятиях в режиме дня;
	5) знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
	6) выполнение двигательных действий;

<p>ыполнении строевых команд;</p> <p>4) представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>5) ходьба в различном темпе с разными исходными положениями;</p> <p>6) представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>7) взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>8) участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>9) представления о бережном обращении с инвентарем и оборудовании соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>7) умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>8) совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>9) умение оказывать, посильную помощь и моральную поддержку сверстникам а процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>10) осуществление объективного судейства;</p> <p>11) знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>12) знание некоторых фактов и истории развития физической культуры, понимание ее роли и значения в жизни человека;</p> <p>13) знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;</p> <p>14) знание правил, техники выполнения двигательных действий;</p> <p>15) знание организации занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;</p> <p>16) знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>17) соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях.</p>
--	---

## 5. Критерии оценивании предметных результатов

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

**Оценка «5»** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно (выполняет правильную последовательность), без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка «4»** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений, но при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливает последовательность выполнения упражнений; в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Оценка «3»** - нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений, выполняет недостаточно точно, с большим напряжением; выполняет упражнения по подражанию или помощью учителя, допущены значительные ошибки; в играх учащийся

показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка «2»** – не ставится.

**Оценка** успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка итоговая за год выставляется на основании четвертых оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертой и итоговой оценки по физической культуре учитываются посещаемость уроков, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными знаниями и навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими умениями в области физической культуры.

#### Контрольно-измерительные материалы

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	5,3	5,7	6,2	5,4	5,9	6,3
Бег 60 м (с)	10,2	10,8	11,4	10,4	11,0	11,8
Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	9,0	9,6	9,0	9,5	10,0
Бег 1000 м (мин, с)	без учета времени					
6-минутный бег (м)	1100	1000	900	1000	850	700
Прыжок в длину с места (см)	170	160	135	160	150	120
Прыжок в длину с разбега (см)	310	290	250	295	260	210
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	100	85	105	95	80
Метание мяча на дальность (м)	29	25	20	19	16	13
Метание в цель (кол-во попаданий из 5 попыток с 6 м)	5	4	3	4	3	2
Подтягивание в висе (раз) - мальчики	6	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) - девочки	-	-	-	10	8	6
Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30 с)	54	46	40	60	52	44
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты (кол-во раз за 30 с)	25	22	19	18	16	14
Кувырок вперед	техника					
Стойка на лопатках	техника					
«Мост» из и.п. лежа на спине	техника					
Опорный прыжок	техника					
Равновесие на правой (левой) ноге	техника					
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным	техника					

ходом	
Подъемы «лесенкой»	техника
Повороты переступанием	техника
Прохождение дистанции 1 км	без учета времени
Ведение б/б мяча правой (левой) рукой, на месте и в движении, с изменением направления	техника
Ловля мяча двумя руками	техника
Передачи б/б мяча в стену	техника
Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу	техника
Бросок мяча двумя руками сверху в прыжке через сетку	техника
Подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача)	техника
Ловля мяча двумя руками после подачи.	техника
Подача справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки	техника
Удары по волану	техника
<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>
1. Скоростные	Бег на 60 м (сек.)
2. Координационные	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)
	Челночный бег 3x10 м (сек.)
3. Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек (раз)
	Прыжок в длину с места (см)
4. Силовые	Подтягивание туловища из вися на руках
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 с
5. Выносливость	6-минутный бег
6. Гибкость	Наклон туловища вперед из положения стоя, ноги вместе

### Критерии оценивания

Физические качества	Физические упражнения	Баллы	Показатели оценки тестирования
Скоростные	Бег 60 м	0	- не ориентируется в понятиях «старт, финиш, марш»; - во время бега может самовольно прекратить движения
		1	- дистанцию проходит в медленном темпе
		2	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит в среднем темпе



		3	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит за короткий отрезок времени
Координационные	Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	- выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка; - наблюдается не соответствие движений рук и ног; - приземляется на всю стопу
		2	- выполняет упражнение технически правильно, но в медленном темпе; - прыжки длительностью до 1 минуты
		3	- упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	- несогласованность движений рук и ног; - роняет кубик при выполнении упражнения; - не пересекает линию при повороте; - выполняет упражнение в медленном темпе
		2	- упражнение выполняет технически правильно, но с небольшими ошибками
		3	- упражнение выполняет технически правильно и в соответствии с возрастными нормами
Скоростно-силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (раз)	0	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется с помощью учителя
		1	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 10 раз за один подход
		2	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход

		3	упражнение выполняется в быстром темпе и количество подходов не меньше чем 25 за 30 с
	Прыжок в длину с места (см)	0	- не владеет приемом отталкивания и приземлением
		1	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 1 м.
		2	- прыжок выполняется технически правильно, но длина не превышает 120 см.
		3	- прыжок выполняется технически правильно, результат прыжка в соответствии с возрастными нормами
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (раз)	0	- удерживает свое тело в висе на руках
		1	- технично правильно выполняет подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполняется упражнения с помощью учителя
		2	- технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнения упражнения от 2 раз
		3	- технично правильно выполнять подъем туловища (хват сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90°, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнение упражнения по нормам соответственно возрасту
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с (девушки) (раз)	0	- не сгибает руки в локтях; - удерживает тело в горизонтальном положении (статически)
		1	- выполняет упражнение технически верно; - кол-во жимов не превышает 2
		2	- выполняет упражнение технически верно; - кол-во жимов не соответствует нормам в данном классе

		3	- удерживает тело в горизонтальном положении (держит статику); - сгибание рук происходит под прямым углом; - возрастные нормативы выполняются
Выносливость	6-минутный бег	0	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба
		1	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег
		2	- бег выполняется в медленном темпе
		3	- бег проходит в темпе выше среднего; - ускорение на финише начинать на отрезке 200-300 м.
Гибкость	Наклон туловища вперед из исходного положения стоя ноги вместе	0	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава
		1	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки обхватывают самую узкую часть ноги (голеностоп)
		2	- выполняется упражнение без амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола
		3	- выполняется упражнение без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук до пола

Максимальное количество баллов - 24

**Отметки** за итоговую работу следует выставлять по следующей шкале:

24 - 19 баллов – «отлично» - «5»

18 - 12 баллов – «хорошо» - «4»

11 - 5 баллов – «удовлетворительно» - «3»

4 - 0 баллов – «неудовлетворительно» - «2»

Отметка «3» соответствует базовому уровню.

#### **Личностные учебные действия**

- ✓ активно включаться в общепользную социальную деятельность осуществляя, действия самоконтроля своих поступков в школе, в обществе в природе;
  - ✓ уважительно и бережно относиться к труду работников школы, школьному имуществу;
  - ✓ проявлять самостоятельность при выполнении заданий;
  - ✓ оказывать помощь сверстникам и взрослым;
- ✓ гордиться школьными успехами и достижениями, как собственными, так и своих товарищей:
  - ✓ проявлять бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

#### **Коммуникативные учебные действия**

- ✓ вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

- ✓ слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- ✓ использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### **Регулятивные учебные действия**

- ✓ принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- ✓ осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- ✓ осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- ✓ осуществлять действия самоконтроля в процессе деятельности;
- ✓ адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### **Познавательные учебные действия**

- ✓ дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно - пространственную организацию;
- ✓ использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинноследственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале при установлении аналогии между частями слова, частями речи в работе с предложением;
- ✓ использовать в деятельности межпредметные знания для формирования грамматико-орфографических умений, для решения коммуникативно - речевых практических задач.

Диагностика БУДов проводится в соответствии с Программой формирования базовых учебных действий, реализуемой в образовательной организации.

### **5. Промежуточная аттестация**

<b>Виды упражнений</b>	<b>дата</b>
Бег на дистанции 60м	
Метание малого мяча на дальность	

### **Календарно - тематическое планирование уроков в 6 классе**

№ п/п	Тема	сроки		Примечания (причина)
		По плану	Фактически	
1	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Равномерный бег 500 м ОРУ на развитие выносливости.	1		
2	Бег 30 м (2-3 повторения).	1		
3	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1		
4	Равномерный бег 800 м ОРУ на развитие общей выносливости.	1		
5	Бег 60 м (2-3 повторения).	1		
6	Высокий старт. Стартовые ускорения	1		

	10-15 м (3-4 раза).			
7	Челночный бег 3х10.	1		
8	Бег 1000 м без учета времени.	1		
9	Бег 60 м с максимальной скоростью. Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость).	1		
10-11	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 с.	2		
12	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 10-12 м.	1		
	<b>Гимнастика (12 уроков)</b>			
13	Правила поведения обучающихся на уроках гимнастики.	1		
14	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющих и замыкающих.	1		
15	Понятие о предварительной и исполнительной командах.	1		
16	азмыкание уступами по расчету «шесть, три, на месте».	1		
17	Упражнения с гимнастическими палками.	1		
18	Кувырок вперед с шага.	1		
19	Два кувырка вперед.	1		
20-21	Кувырок назад.	2		
22	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1		
23-24	«Мост» из положения лежа на спине.	2		
<b>Раздел</b>	<b>«Подвижные и спортивные игры «Баскетбол» (15 часов)</b>			
25	Инструктаж по технике безопасности во время игры в баскетбол.	1		
26-27	Обучение стойка игрока.	2		
28-29	Повторение передачи мяча двумя руками от груди на месте.	2		
30-31	Повторение ведение мяча на месте в средней и высокой стойке.	2		
32-33	Повторение техники ведения мяча(на месте, в движении).	2		
34-35	Повторение повороты на месте. Передача мяча одной рукой в движении.	2		

36-37	Учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол.	2		
38-39	Спортивные эстафеты с элементами баскетбола.	2		
	<b>Спортивные игры. волейбол. 10 ч.</b>			
40	Инструктаж по ТБ при игре в волейбол Расстановка игроков. Основные правила игры.	1		
41-42	Основной способы перемещения волейболиста.	2		
43-44	Обучение верхней прямой подаче.	2		
45-46	Обучение нижней прямой подаче.	2		
47-48	Обучение приема мяча снизу.	2		
49	Учебная игра в волейбол.	1		
	<b>«Спортивные игр. Бадминтон» (7 часов)</b>			
50	Инструктаж по ТБ при игре в бадминтон. Основные правила игры в бадминтон. Стойка игрока при приеме.	1		
51-52	Обучение нижней подача волана. Передача волана в парах.	2		
53-56	Коррекционно-развивающие упражнения с элементами бадбинтона Учебная игра в парах.	4		
	<b>Раздел «Легка атлетика» (12 часов)</b>			
57	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1		
58	Закрепление навыков в беге на носках. Бег с ускорением.	1		
59	Бег с высокого старта (30 м.).	1		
60	Челночный бег (3x10).	1		
91	Подтягивание на перекладине. ФУ на развитие силы.	1		
62	Тест на гибкость. Наклон вперед из положения сидя.	1		
63	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за (30с).	1		
64	Прыжки в длину с места.	1		
65	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
66-67	Метание малого мяча с места и с 3 шагов	2		
68	Метание малого мяча на дальность.	1		
	<b>«Лыжная подготовка» (20 часов)</b>			
69	Инструктаж по ТБ во время лыжной	1		

	подготовки.			
70	Обучать одновременному одношажному ходу.	1		
71-72	Передвижение по среднепересеченной местности 2км (м), 1км (д).	2		
73-74	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	2		
75-76	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	2		
77-78	Подъем по склону «лесенкой».	2		
79-80	Подъем «ёлочкой».	2		
81-82	Торможение «плугом».	2		
83-84	Обучение попеременному двушажному ходу.	2		
85-86	Передвижение послабо пересеченной местности 1 км, без учета времени.	2		
87-88	Передвижение на лыжах на скорость 40-60 м.	2		
Раздел	<b>«Подвижные и спортивные игры. Флорбол» (14)</b>			
89	Инструктаж по ТБ во время игры в флорбол. Правила игры. Расстановка игроков.	1		
90-91	Обучение передачи мяча в парах.	2		
92-93	Обучение ведение мяча в парах.	2		
94-95	Обучение способы обводки игрока и защиты ворот.	2		
96-97	Учебная игра в флорбол.	2		
98-102	Учебная игра в флорбол.	5		

**6. Материально-техническое и методическое обеспечение предмета  
«Физическая культура»**

*Спортивное оборудование*

1. Козел гимнастический - 1 шт.
2. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный – 2 шт.
3. Стенка гимнастическая шведская - 14 шт.
4. Скамейка гимнастическая – 2 шт.
5. Велотренажер - 1 шт.
6. Беговая дорожка электрическая – 1 шт.
7. Турник – 1 шт.
8. Сетка волейбольная – 1 шт.
9. Секундомер - 1 шт.

1. Мат гимнастический - 6 шт.
2. Гантели – 10 шт.
3. Канат – 1 шт.
4. Коврик ППЭ – 10 шт.
5. Мяч баскетбольный - 20 шт.
6. Мяч волейбольный - 12 шт.
7. Мяч футбольный - 12 шт.
8. Мячи резиновые – 12 шт.



***Спортивный инвентарь***

9. Мячи для метания (150 г) – 15 шт.

10. Мячи набивные (1 кг) – 4 шт.

11. Скакалки – 20 шт.

12. Обруч – 12 шт.

13. Фитбол – 6 шт.

14. Фишки – 20 шт.

## Литература

1. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
3. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб. : Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
4. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
5. Эшкинина О.Н. Физическое воспитание ассоциативной направленности в процессе социальной адаптации людей с ограниченными интеллектуальными способностями: метод. пособие / О.Н.Эшкинина – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гарант-инвест, 2017. – 104 с.
6. Е.Н.Каленик. Бадминтон. Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. Екатеринбург, 2013.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
8. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845744

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 24.11.2022 по 24.11.2023