

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4», п. Школьный

Согласовано:

школьным методическим  
объединением учителей

Протокол № 1

от 19 июня 2023 г.

Утверждаю:

директор МАОУ СОШ №4

В.Д. Фрик

приказ № 0102/19

от 19 июня 2023 г.



**АДАптированная образовательная рабочая программа  
по физической культуре**

для обучающихся 10 класса  
на 2023 – 2024 учебный год

Разработчик программы: учитель  
Королецки Сергей Иванович

п. Школьный  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **I. Нормативно – правовые документы.**

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (ФГОС) для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) приказ № 1599 от 22.12.2014 г.;
- адаптированная основная общеобразовательная программа МАОУ СОШ №4, пос. Школьный;
- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- программа воспитания на 2021 – 2026 годы МАОУ СОШ №4;
- примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

### **II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

#### **Цели обучения адаптивной физической культуре:**

- создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре;
- коррекции недостатков психофизического развития;

- расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

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

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;

- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

**Специфические** (коррекционные) **задачи** программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно – развивающая деятельность по общей физической подготовке, включая:

- формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия;
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

4. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

5. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

#### 6. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

#### 7. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

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

В соответствии с учебным планом МАОУ СОШ №4 учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный, на его преподавание отводится 68 часа в год, при двух занятиях в неделю.

#### **IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного процесса**

Ценностными ориентирами выступают

- формирование общей культуры, которая обеспечивает разностороннее развитие личности обучающихся;
- защита и укрепление психического и физического здоровья обучающихся, а также их эмоционального и социального благополучия;
- формирование в соответствии с принятыми в обществе и семье духовно – нравственными и социокультурными ценностями основ гражданской идентичности и мировоззрения;
- формирование базы учебной деятельности, которая включает в себя умение принимать, сохранять цели, следуя им в процессе решения учебных задач, планировать свою деятельность, контролируя ее процесс, и доводить до конца, а также адекватно оценивать результаты;
- создание для обучающихся специальных условий получения образования, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности, а также склонности, что способствует развитию способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- обеспечение разнообразия организационных форм получения образования обучающимися с интеллектуальными нарушениями, учитывая их образовательные потребности типологические и индивидуальные особенности, а также состояние здоровья.

При реализации данных ориентиров образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями высокая эффективность успешного развития и социализации в будущем может быть обеспечена путем соблюдения принципам единства процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся, основанное на формировании базовых учебных действий.

#### **V. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально – личностные качества и социальные

(жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

- сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление

сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

*Предметные результаты* освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены двумя уровнями: минимальный и достаточный. На момент окончания 12 класса следующие требования:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> <li>- представление об адаптивной физической культуре как части общей культуры современного общества;</li> <li>- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</li> <li>- понимание связи адаптивной физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;</li> <li>- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li> <li>- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- использование занятий адаптивной физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;</li> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;</li> <li>- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;</li> <li>- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);</li> <li>- представление о закаливании организма; знание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);</li> <li>- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;</li> <li>- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;</li> <li>- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;</li> <li>- самостоятельное выполнение</li> </ul>



<p>основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</li> <li>- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);</li> <li>- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</li> <li>- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);</li> <li>- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;</li> <li>- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;</li> <li>- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</li> <li>- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</li> <li>- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</li> <li>- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;</li> <li>- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.</li> </ul>	<p>упражнений по коррекции осанки и телосложения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;</li> <li>- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</li> <li>- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</li> <li>- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</li> <li>- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;</li> <li>- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.</li> </ul>
--	--

*Личностные учебные действия:*

- осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;
- соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;
- определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей;

- ориентировка в социальных ролях;
- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

*Коммуникативные учебные действия:*

- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);
- использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;
- выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта;
- с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

*Регулятивные учебные действия:*

- постановка задач в различных видах доступной деятельности, в том числе физкультурно-оздоровительной;
- определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;
- осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- осуществление самооценки и самоконтроля в процессе физкультурной деятельности;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

### *Познавательные учебные действия:*

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием программы по адаптивной физической культуре для решения познавательных и практических задач;
- извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;
- использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

## **VI. Содержание учебного материала**

Содержание учебного материала определено на 10 – 12 класс.

### **Теоретические сведения**

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. 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 школы.

### **Гимнастика.**

#### Теоретические сведения.

Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

#### 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; формирования и укрепления правильной осанки.

#### *Упражнения с предметами:*

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

### **Легкая атлетика**

#### Теоретические сведения

Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

#### Практический материал.

##### *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.

##### *Прыжки.*

Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.

### **Лыжная и конькобежная подготовки**

#### Теоретические сведения.

##### *Лыжная подготовка*

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

*Конькобежная подготовка:*

Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах.

Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.

Практический материал

*Лыжная подготовка:*

Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

*Конькобежная подготовка:*

Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

## **Подвижные игры**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза.

## **Спортивные игры**

Теоретические сведения.

*Баскетбол:*

Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-

трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

*Волейбол:*

Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

*Настольный теннис:*

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

*Хоккей на полу:*

Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.

*Практический материал.*

*Баскетбол:*

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

*Волейбол:*

*Стойка и перемещения* волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.

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

### *Настольный теннис:*

Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

### *Хоккей на полу:*

Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры.

Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.

## **VII. Реализация программы воспитания.**

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, учет возрастных особенностей обучающихся, ведущий вид деятельности, а так же их образовательные потребности и потенциальные возможности. Воспитательный потенциал урока реализуется через интеграцию получаемых знаний на уровень эмоционального переживания. Совокупность этих факторов в процессе организации обучения и воспитания обеспечивает:

- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке (занятии) информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- разработка уроков, экскурсий, направленных на практикоориентированный подход, расширение образовательного пространства школьного предмета, воспитание любви к природе, родному краю. Проведение уроков за пределами школы – интерната: в окружающем образовательную организацию лесном массиве, в детской районной библиотеке, зоопарке, краеведческом музее;

- применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. Применение на уроках (занятиях) таких форм как квесты, викторины, брейн – ринги, игры – провокации, игры – демонстрации и пр.;

- организация предметных, тематических декад с целью развития познавательной и творческой активности, раскрытия способности обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;

- включение в урок игровых элементов, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (двигательная активность на уроке, уроки – путешествия, турниры, викторины, сюрпризные моменты и пр.), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (поощрение, создание ситуации успеха, сотворчество, поручение важного дела и пр.).



## VIII. Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Оборудование
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Техника безопасности на легкой атлетике. Низкий старт. Бег на 30 метров с низкого старта.	1	секундомер
2	Высокий старт. Бег на 60 метров с высокого старта. Прыжки в длину.	1	секундомер, прыжковая яма
3	Ускорения 4х60м. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
4	Кроссовая подготовка 5 минут. Метание малого мяча 100-150 грамм с места.	1	секундомер
5	Кроссовая подготовка 6 минут. Прыжки в длину с разбега	1	
6	Кроссовая подготовка 7 минут. Метание малого мяча с разбега	1	Мяч 150гр.
7	Кроссовая подготовка 8 минут. Метание гранаты 500 г с места	1	Гранаты. секундомер
8	Бег на средние дистанции 800 м. Метание гранаты 500 г с разбега	1	
<b>Баскетбол</b>			
9	Техника безопасности на баскетболе. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Игра в баскетбол.	1	Мячи баскетбольные, стойки, площадка
10	Броски мяча по кольцу с места, после ведения. Игра в баскетбол.	1	
11	Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления	1	
12	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. учебная игра в баскетбол.	1	
13	Ведение правой/левой, 2 шага, бросок в кольцо..	1	
14	Ведение – ловля – передача – бросок в кольцо	1	
<b>Гимнастика</b>			
15	Техника безопасности на гимнастике. Кувырки вперед и назад.	1	маты
16	Стойка на лопатках.	1	
17	Мост из положения лежа.	1	
18	Кувырок назад в полушпагат.	1	
19	Акробатические упражнения из 3-5 элементов.	1	
20	Лазанье по канату в 3 приема.	1	канат
21	Висы и упоры (простые и смешанные).	1	
22	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	Гимнастические скамейки
23	Махом одной, толчком, другой подъем переворотом на брусьях.	1	Брусья, маты
24	Комбинация в равновесии на гимнастической скамейке.	1	
<b>Волейбол</b>			
25	Нижняя прямая подача.	1	
26	Техника передач мяча двумя руками сверху	1	
27	Техника приема мяча снизу после подачи.	1	
28	Передачи мяча сверху через сетку.	1	
<b>Подвижные игры</b>			
29	Акробатическое упражнение из 5 элементов (кувырки, стойки, мост)	1	маты

30	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1		
31	Лазанье по канату в 3 приема.	1	Канат, маты	
32	Простые и смешанные висы и упоры.	1		
<b>Баскетбол</b>				
33	Техника ловли и передачи в парах, на месте, остановка прыжком. Игра в баскетбол.	1	Баскетбольные мячи, стойки	
34	Ведение баскетбольного мяча по прямой, бросок одной рукой в движении. Игра в пионербол.	1		
35	Ведение с изменением направления, передачи в движении. Игра в пионербол.	1		
36	Передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол.	1		
<b>Лыжная подготовка</b>				
37	Техника безопасности и температурный режим при занятиях на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1		
38	Попеременный двушажный ход.	1		
39	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1		
40	Техника подъемов и спусков.	1		
41	Торможение плугом и упором.	1		
42	Спуски с поворотами в высокой стойке.	1		
43	Ускорения 4x100 м по пересеченной местности.	1		
44	Повороты на месте махом.	1		
45	Спуски с гор в средней и высокой стойке.	1		
46	Подъем «елочкой»	1		
47	Ускорения 2-3x300 м	1		
48	Эстафеты на лыжах.	1		
49	Смена лыжных ходов.	1		
50	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1		
51	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Передвижение на лыжах с ускорениями, со спусками и подъемами.	1		
52	Контрольный урок. Прохождение дистанции 2 км на время.	1		
<b>Баскетбол</b>				
53	Повторение различных передач. Игра в баскетбол.	1		
54	Броски по кольцу после ведения.	1		
<b>Волейбол</b>				
55	Нижняя прямая подача.	1	волейбольные мячи, сетка	
56	Техника передач мяча двумя руками сверху	1		
57	Техника приема мяча снизу после подачи.	1		
58	Передачи мяча сверху через сетку.	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
59	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 шагов.	1	Стойки, планка, маты	
60	Бег 60 м с низкого старта.	1		
61	Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов.	1		
62	Метание малого мяча 150 грамм с разбега 5-6 шагов.	1	Мячи 150гр., рулетка	
63	Медленный бег 10 минут.	1		
64	Челночный бег 6x10 м. прыжки в длину с разбега.	1		
<b>Подвижные игры</b>				
65	Акробатическое упражнение из 5 элементов (кувырки, стойки, мост)	1	маты	
66	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1		

67	Лазанье по канату в 3 приема.	1	Канат, маты
68	Простые и смешанные висы и упоры.	1	
	Всего	68	

## **IX. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.**

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с умственной отсталостью должно отвечать их особым образовательным потребностям. Технические средства обучения должны давать возможность удовлетворять особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, способствовать мотивации учебной деятельности, развивать познавательную активность обучающихся. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

**Материально-техническое обеспечение** программы по адаптивной физической культуре включает: печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения.

1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.
2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте.
3. Учебно-практическое оборудование:
  - а) спортивный инвентарь:
    1. Мячи резиновые;
    2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
    3. Теннисные мягкие мячи для метания;
    4. Скакалки;
    5. Мешочки с песком;
    6. Кегли, кубики пластмассовые;
    7. Сенсорная тропа;

8. Индивидуальные коврики;
9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;
10. Секундомер;
11. Рулетка измерительная;
12. Мишень для метания в цель;
13. Аптечка;
14. Металлические дуги;
15. Гантели пластмассовые;
16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
19. Набивные мячи;
20. Мячи волейбольные;
21. Мячи баскетбольные;
22. Мячи футбольные;
23. Сетка для переноски и хранения мячей.

б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
2. Прыжковая яма;
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры:
  - разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
  - «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;
6. Навесной турник;
7. Гимнастические маты;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лабиринт;
4. Технические средства обучения:
  1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»

2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
3. Дидактический материал для изучения программного материала
4. Видеоролики по видам спорта;
5. Презентации (для изучения программного материала);
6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.