

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 53»  
shkola53kursk@mail.ru

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
ХЭЦ, физкультуры и ОБЖ  
Протокол от  
«4» 06 2023 г. № 5  
Руководитель МО  
Гурецких О.А.Турецких

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по  
УВР Михайлова  
Э.М. Михайлова  
«21» 06 2023 г.

ПРИНЯТО  
Протокол  
педагогического  
совета от «28»  
06 2023 г.  
№ 10

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ директора школы  
от «28» 06 2023 г.  
№ 138 СРЕДНЯЯ  
Директор школы  
Степина Т.А.



Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»

для обучающихся

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1)

для 6 класса

Курск 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре.....	4
1.2. Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).....	6
2. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».....	7
<b>3. Место учебного предмета в учебном плане.....</b>	<b>8</b>
4. Планируемые результаты освоения программы.....	8
5. Содержание программы.....	10
4. Тематическое планирование.....	19
5. Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре.....	24
6. Материально-техническое обеспечение реализации программы.....	26

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана с учётом актуальных нормативных документов:

1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Примерные рабочие адаптированные основные общеобразовательные программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработаны с учётом примерных программ:
8. 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);
9. Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
10. Приказа 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».

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физкультура». Программа может служить ориентиром при определении видов деятельности и содержания образования по разделам программы по адаптивной физкультуре.

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью составлена на основании АООП ООО (Вариант 9.1.) ГБОУ «Речевой центр» с учетом Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Социально - бытовая ориентировка»). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2022 г. – Сб.1. Учебно-методический комплект:

Программа предусматривает использование учебников «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2022); «Физическая культура. 8-9 классы» под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2022).

Адаптированная рабочая программа включает: пояснительную записку, тематическое планирование с указанием часов отводимых на изучение каждого раздела программы, требования к уровню подготовленности учащихся. В рабочей программе календарно- тематическое планирование составлено с учётом индивидуальных особенностей учащихся 5–9 классов, их психофизических особенностей. Материал адаптированной рабочей программы систематизирован, распределён по классам с учётом задач обучения.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I—IV классов.

### **1.1. Цели и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре**

**Цели рабочей программы** по 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:**

#### **Коррекционно-развивающаяся 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.

**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.

#### **1. 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.

#### **2. 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.

#### **3. 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.

#### **4. 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.).

### **5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.**

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

### **1.2. Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

- использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;
- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, на занятиях по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура», в процессе реализации программы воспитания;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной

- нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
  - развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
  - специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
  - стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Нарушение интеллекта в большинстве случаев сочетается с нарушением двигательной сферы. Поэтому важную роль для коррекции психомоторики и физического развития в коррекционной школе играют уроки физической культуры. Они являются составной частью всей системы работы с учащимися.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов является продолжением программы 1-4 классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психических, физических и интеллектуальных возможностях детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11-16 лет.

Характерной особенностью детей является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие

интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

### Контрольно-измерительные материалы:

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11,4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1,25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 60 сек	48	40	35	50	46	36
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3
Бег на лыжах 1,5 км	12,35	13,20	14,00	-	-	-
Бег на лыжах 2,0 км - мальчики	-	-	-	14,20	14,58	15,09

### 3. Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 класс: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч., в 7 классе — 102 ч., в 8 классе — 102 ч., в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 510 ч. (по 3 ч. в неделю).

### 4. Планируемые результаты обучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

- 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**

**Минимальный уровень:** знания о адаптивной 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 учителя); выбор (под руководством учителя) 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 учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); 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 адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;

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 подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

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 учителя);

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.

## **5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

### **Знания об адаптивной физической культуре**

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 школы.

**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 перелазание; 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: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. 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».

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. Прокладывание 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.** Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

## **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся 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.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

**Хоккей на полу.** Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.<sup>9</sup>

## **6 класс**

### **1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (в процессе урока)**

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 школы. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами (ПУПАВ): «Личность и индивидуальность», «Самоуважение», «Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения», «Знакомство с понятием стресса», «Способы преодоления стресса», «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления», «Последствия употребления наркотиков»

### **2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Организация и проведение самостоятельных занятий адаптивной физической культурой. Подготовка к занятиям адаптивной физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной

направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных 14 комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (102 часа)**

#### **ГИМНАСТИКА (15 часов)**

«Теоретические сведения» Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. «Практический материал» Построения и перестроения Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

#### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (150-200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо. Дыхательные упражнения. 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. 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 сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. 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. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног.

#### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ, НА СНАРЯДАХ С гимнастическими палками.**

Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений **с палкой**: с палкой вольно, палку за голову, на голову,

палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед- назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными 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. Пролезание 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. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с 15 отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3-4 раза со скакалкой. **С набивными мячами.** Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч, удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность, стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. **Упражнения на гимнастической скамейке.** Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки - лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке. Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи, ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой. Акробатические упражнения (элементы, связки). Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных - назад). "Шпагат" с опорой руками о пол.

**Простые и смешанные висы и упоры.** Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. **Вис на канате.** 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 15 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 (8 учениками). Передача флажков (6-8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот. **Лазание и перелезание.** Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево - для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание 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. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение, сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает. **Опорный прыжок.** Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую/правую руку (ногу). Упражнения со скакалками, гантелями, штангой, мячами, на преодоления сопротивления, упражнения для рук, корпуса и ног. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися 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 его 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 5,10,15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Отжимание в упоре лежа.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

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

Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема.

#### **4. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (25 часов)**

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

«Практический материал»

**Ходьба.** Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную ходьбу по команде учителя. 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. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м -2 раза за урок.

**Кроссовый бег** 300-500 м. Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением 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 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 на дальность отскока от стены и пола. 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, умениям и навыкам

Знать: фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать 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.

## **5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)**

### **«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»**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м.

Игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

Уметь: координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

## **6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (в процессе урока)**

«Теоретические сведения» Правила игры. Правила поведения учащихся при играх, предупреждение травматизма при игре.

«Практический материал»

Коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола; игры на снегу, льду.

## **7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (40 часов)**

«Теоретические сведения»

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. 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. Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

«Практический материал»

**Волейбол. (15 часов)** Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: правила перехода.

Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

**Баскетбол. (15 часов)** Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. 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 приемов: 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).

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: правила поведения игроков во время игры.

Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой - левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

**Футбол. (6 часов)** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар

(пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

Уметь: вести мяч с различными заданиями; выполнять удары по воротам указанными способами, использовать освоенные элементы в комбинации из: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

**Настольный теннис (4 часа):** Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: правила игры в настольный теннис.

Уметь: выполнять подачи мяча, удары по мячу.

### **ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) И НОРМАТИВОВ (4 часа)**

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по адаптивной физической культуре, УО по В.В. Воронковой**

Вид программного материала	Часов	6 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
Основы знаний	В процессе уроков		+	+	+	+
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков		+	+	+	+
Подвижные игры	В процессе уроков		+	+	+	+
Физическое совершенствование: 102 час						
Легкая атлетика	25		13			12
Гимнастика с элементами акробатики	15			15		
Лыжная подготовка	18				18	
Спортивные игры: 40 час						
Волейбол	15		11	4		
Баскетбол	15				15	
Футбол	6					6
Настольный теннис	4					4
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и	4			2		2

обороне" (ГТО).						
Всего часов	102		24	21	33	24

#### 4. Тематическое планирование

Раздел	Тема	Количество часов
Раздел	<b>Основы знаний</b>	В процессе уроков
Раздел	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>25</b>
1	Инструктаж техники безопасности. Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу и с преодолением препятствий. Равномерный бег до 7 мин.	1
2	Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную ходьбу по сигналу. Равномерный бег до 7-8 мин.	1
3	Правила высокого и низкого старта. Бег на 30 м с низкого старта.	1
4	Правила высокого и низкого старта. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. с низкого старта.	1
5	Встречная эстафета на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Равномерный бег до 5-7 мин.	1
6	Бег с преодолением препятствий 30-40 см. Беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10 м.	1
7	Теория: Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Эстафетный бег на 200 м	1
8	Выполнение контрольно-измеренных тестов: бег на короткие дистанции, подтягивание, прыжки через скакалку	1к
9	Прыжки: выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Кроссовый бег до 500/1000 м. Прыжки в длину с места.	1
10	Прыжки в высоту способом «перекат». Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1
11	Прыжки в высоту способом «перекат». Отработка отталкивания в прыжке. Метание малого мяча в вертикальную цель на высоте 2-3 м шириной 2 м	1
12	Контроль двигательных качеств. Метание на дальность. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.	1к
13	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1
<b>14</b> <b>IV</b> <b>четверть</b>	Инструктаж техники безопасности. Бег с ускорением на отрезке 30 м. Метание мяча в вертикальную цель.	1
15	Правила старта. Бег на 60 м. Прыжки в длину. Кросс до 500 м	1
16	Теория: Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1

17	Теория: Фазы прыжка в высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Правила приземления.	1
18	Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Правила эстафетного бега. Эстафетный бег на 200 м.	1
19	Теория: Правила судейства по бегу. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Правила финиширования.	1
20	Теория: Правила судейства по прыжкам. Прыжки в длину с места.	1
21	Выполнение контрольно-измерительных тестов: прыжки, бег, подтягивание. Кроссовый бег до 500 – 800 м	1к
22	Теория: Правила судейства по метанию. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1
23	Теория: Правила передачи эс/палочки в легкоатлетических эстафетах. Круговая эстафета на 400 м	1
24	Метание мяча на дальность. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. Кроссовый бег до 5-7 мин.	1к
25	Челночный бег 3 по 10 м. Легкоатлетические упражнения в веселых стартах с предметами.	1
Раздел	<b>Спортивные игры: Волейбол</b>	<b>15</b>
26	Инструктаж техники безопасности на уроках волейбола. Верхняя передача мяча. Правила игры.	1
27	Правила расстановки и перемещения игроков на площадке. Передачи мяча на площадке и через сетку.	1
28	Передача мяча сверху двумя руками Игровые зоны площадки. Прыжки.	1
29	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Передачи мяча одной рукой на площадке и через сетку.	1
30	Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Эстафета с мячами.	1
31	Правила верхней передачи. Верхняя прямая подача. Передача мяча. Прыжки. Эстафета с мячами.	1
32	Правила прием мяча снизу. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу и сверху. Прыжки. Учебная игра.	1
33	Правила подачи в прыжке. Верхняя прямая передача в прыжке. Прием игры сверху. Удары по мячу. Эстафета с мячами.	1
34	Правила розыгрыша мяча в игре. Подача мяча. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Эстафета с мячами.	1
35	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра	1
36	Правила подачи. Подача мяча. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Учебная игра.	1
37	Верхняя передача. Навес. Удар по мячу в стену. Прыжки у сетки. Многоскоки. Эстафета с в/мячами.	1
38	Выполнение контрольных упражнений: Техника передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол. Техника прием игры	1к

	снизу	
39	Техника приема мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача в игре волейбол. Передача и прием мяча после передвижения по площадке в игре.	1
40	Техника приема мяча снизу. Нижняя и боковая подача в игре волейбол. Учебная игра в пионербол.	1
Раздел	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>15</b>
41	Инструктаж техники безопасности. Передвижение по ориентирам. Техника подъем по канату.	1
42	Правила поведения на уроке. Лазанье и перелазание. Упражнения на гимнастических брусьях.	1
43	Значение утренней гимнастики. Построения и перестроения из одной в две шеренги. Лазание способом в три приема на высоту 5 и 4 м.	1
44	Строевые команды: размыкание и смыкание в строю. Упражнения с обручем. Простые и смешанные висы и упоры.	1
	Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°.	
45	Строевые команды. Переноска груза и передача предметов. Опорный прыжок «согнув ноги»	1
46	Ходьба по диагонали. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Подтягивание.	1
47	Упражнения с гимнастическими палками. Прыжок «согнув ноги» через козла с поворотом на 90°. Лазание по канату в 3 приема.	1
48	Упражнения с большими обручами. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую правую руку (ногу). Упражнения на гимнастических брусьях и перекладине	1
49	Упражнения с малыми и большими мячами. Равновесия на низком бревне. Опорный прыжок «ноги врозь»	1
50	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок «ноги врозь» с поворотами 90°	1
51	Выполнение контрольных упражнений: Опорный прыжок «ноги врозь». Упражнения со скакалками. Преодоление полосы препятствий.	1к
52	Комплекс упражнений с гантелями 1 кг. Ходьба по наклонной скамейке. Сгибание рук в упоре лежа.	1
53	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки. Упражнения равновесия на низком бревне.	1
54	Упражнения для развития точности движений и ритмичности. Переноска грузов и передача предметов. Прыжки через скакалку.	1
55	Упражнения на преодоление сопротивления. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.	1
Раздел	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>
56	Инструктаж техники безопасности по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
57	Теория: Сведения о применении лыж в быту. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Игра: «Пятнашки простые»	1

58	Теория: Сведения о технике лыжных ходов. Повороты переступанием в движении. Подъем "лесенкой" по пологому склону.	1
59	Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Торможение "плугом" Эстафета на лыжах 800 м	1
60	Теория: Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Эстафета на лыжах с передачей эстафетной палочки 500 м	1
61	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м. Игры: «Кто дальше»	1
62	Теория: Прокладка учебной лыжни. Бесшажный ход на лыжах. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).	1
63	Одношажный ход на лыжах. Прохождение в быстром темпе 100-120 м любым ходом.	1
64	Теория: Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Подъемы на лыжах. Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м.	1
65	Подъемы на лыжах. Преодолевать спуск с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м в низкой стойке. Игра: «Быстрый лыжник»	1
66	Теория: Виды лыжного спорта. Передвижение на лыжах одновременно двухшажным ходом. Торможение "плугом". Игра: «Собери урожай»	1
67	На равнине. Попеременный двухшажный ход. Техника свободного скольжения на одной лыже. Игра: «Снежный ком»	1
68	Равнинный участок. Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 60-80 м. Одновременный ход.	1
69	Пологие подъемы. Попеременный двухшажный ход. Эстафета на лыжах до 1000 м	1к
70	Повороты на лыжах. Скорость попеременно двухшажного хода. Сила и быстрота по дистанции до 1500 м. Игра: «Сквозь ворота на склоне»	1
71	Пологий подъем 1-2 м. Высокая посадка и широкий свободный лыжный ход попеременным двухшажным шагом до 1 000 м. Эстафета на лыжах до 800 м.	1
72	Торможения на лыжах. Пологий подъем 1-2 м. Сильные отталкивания и широкий лыжный шаг попеременным двухшажным ходом.	1к
73	Спуски на лыжах в средней стойке. Эстафета на лыжах свободным стилем 1000 м. Разгон на лыжах, отталкивание палками и энергичная проводка скользящего шага.	1
Раздел	<b>Спортивные игры: Баскетбол</b>	<b>15</b>
74	Инструктаж техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Правила ведения мяча в пол на месте. П/и "Мяч ловцу"	1
75	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Броски мяча по кольцу. П/и "Не давай мяча водящему"	1
76	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Комплекс упражнений с б/мячом. Ведение мяча.	1

77	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Остановка в два шага. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	1
78	Ведение мяча. Остановка в два шага. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Броски мяча по кольцу. Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1
79	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.	1
80	Эстафеты с ведением мяча. Остановка в два шага. Ведение мяча. Челночный бег 4 по 6 м. Бросок мяча по кольцу.	1
81	Правил поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Броски мяча по кольцу.	1
82	Основные правила игры. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1
83	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений). П/и "Борьба за мяч"	1
84	Выполнение контрольно-измерительных упражнений: Остановка в два шага после ведения мяча. Передача от груди. Ведение мяча одной рукой. Эстафеты с ведением мяча.	1к
85	Броски мяча по кольцу. Попеременное ведение мяча. Встречная передача одной рукой от плеча. Эстафета с б/мячом.	1
86	Правила поведения игроков во время игры. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Броски мяча по кольцу. Челночный бег 4 по 6 м с баскетбольным мячом.	1
87	Броски мяча в корзину двумя руками снизу с места. Выпрыгивание вверх (до 8- 15 раз). Эстафета с баскетбольными мячами.	1
88	Сочетание приемов: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от груди. П/и «Мяч капитану»	1
Раздел	<b>Настольный теннис</b>	<b>4</b>
89	Инструктаж техники безопасности на уроках сп/игр – пинг-понг. Правила подачи т/шарика справа и слева в стойке игрока.	1
90	Подача мяча у стола. Удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1
91	Правила игры в пинг-понг. Правила подачи. Подача с вращением т/шарика.	1
92	Правила подачи. Подача с вращением справа, слева. Прием подачи. Удар по шару после подставки.	1к
Раздел	<b>Спортивные игры: футбол</b>	<b>6</b>
93	Инструктаж техники безопасности. Беговые упражнения. Техника остановки и передачи мяча стопой. Удары по мячу с места.	1
94	Техника удара по мячу с места, по летящему мячу в цель внутренней стороной стопы. Бег с изменением направления и скорости из различных положений.	1
95	Скоростно-силовые качества в игре футбол. Техника спорт. подготовки футболиста: владение мячом. Удары по мячу. Игра	1

	в футбол.	
96	Техника ведения и отбора мяча, удары по воротам. Набивания мяча одной, двумя ногами. ОФП	1
97	Техника приемов игры футбол: ведение, передачи, остановки мяча. Игра в футбол.	1
98	Выполнение контрольных упражнений: ведение мяча, остановка мяча. Удары по мячу.	1к
Раздел	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом <b>"Готов к труду и обороне" (ГТО).</b>	<b>4</b>
99	Инструктаж техники безопасности во время выполнения нормативных тестов. ГТО. Правила бег на короткие дистанции. Бег 30 и 60 м; 3 по 10 м	1
100	ГТО. Правила поведения во время выполнения техники метания (броска мяча). Метание мяча (снаряда до 2-3 кг). Подъем спины за 1 мин.	1
101	ГТО. Правила поведения во время выполнения прыжков. Прыжок в длину с места (с разбега). Подтягивание на высокой (низкой) перекладине.	1
102	ГТО. Кроссовый бег до 1000 м. Наклон туловища вниз из положения стоя, ноги вместе. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1

#### **4. Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре**

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при

которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

### **Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре VI класс**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществлением учёта знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся, усвоение учебного материала за курс 5-9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности обучающихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

#### **Тесты для обучающихся в 6 классе:**

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на 500 м.;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (АООП вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных

нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет, поэтому учитель руководствуется планируемыми результатами освоения АООП и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала по адаптивной физической культуре.

## **6. Материально-техническое обеспечение реализации программы**

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.

