





Российская Федерация
Министерство Образования Саратовской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области "Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам с. Широкий Буерак Вольского района»
412935 Саратовская область Вольский район с. Широкий Буерак ул. Коммунистическая,1 Тел, факс (84593)6-22-71e-mail: skola-internatSB@yandex.ru

«Согласовано» Руководитель МО  Н.В.Кудряшова/ Протокол № 1 от « 28» августа 2024г.	«Рассмотрено» Заместитель директора по УВР  Е.Н.Никонорова/ « 29» августа 2024г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа-интернат с. Широкий Буерак»  И.В. Пушкова/ Приказ № 172 от «30» августа 2024г.
---	--	---



АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «физическая культура»

10 класс

(вариант 1)

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол № 1
от « 28» августа 2024 г.

2024 - 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре в 10 классе разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2022, N 39, ст. 6541).
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35850).
- Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак», разработанной на основании Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026.
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированные в Минюсте РФ 18.12.2020 года, регистрационный № 61573.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", зарегистрированные в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный N 19993.
- Устава ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак».
- Программы развития ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак».
- Учебного плана ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак», реализующий АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2024 - 2025 учебный год .
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников”
- Годового учебного графика на 2024-2025 учебный год

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 10 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья 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.

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 физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Цель изучения предмета: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Основные задачи реализации содержания:

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем;
- содействие развитию психических процессов;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

Основные направления коррекционной работы:

- Выявление особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленных недостатками в их физическом и психическом развитии;
- Осуществление индивидуально – ориентированной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей детей;
- Возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья программы и их интеграции в школе, для обучающихся по АОП.

Основные типы учебных занятий:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии

Формы организации учебного процесса:

- Групповые,
- игровые,
- фронтальные,
- индивидуальная форма работы.
- консультация;
- практические занятия;
- дидактические игры
- игровые разминки.

Формы контроля: текущий и итоговый.

Проводится в форме зачета, сдачи нормативов рассчитанных на 40 минут. Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого и проверяемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса.

Для оценки знаний и умений обучающихся применяется Положение о системе оценки достижения возможных результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в ГБОУ СО «Школы-интернат АОП с. Широкий Буерак»

Инструментарием для оценивания результатов обучения являются:

- сдача нормативов,
- зачеты

Показателем усвоения являются оценки «5-отлично», «4-хорошо», «3-удовлетворительно».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями 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.

Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались

значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объёма учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с производственным календарем Саратовской области на 2024 и 2025 год, кроме каникулярных дней, не учебными днями считаются следующие праздничные дни:

4 ноября- День Народного единства,
23 февраля –День защитника Отечества,
8 марта – Международный женский день,
1 мая-Праздник весны и Труда,
9 мая – День Победы,
29 апреля -Радоница.
Перенос выходных дней:
25 февраля на 8 мая,
27 апреля на 29 апреля,
2 ноября на 30 апреля.

В связи с вышесказанным возможно объединение нескольких тем уроков и сокращение общего количества часов в год по предмету, а так же увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от погодных условий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ЕГО ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

№ п/п	Наименование разделов учебной программы	Кол- во часо в	Характеристика основных содержательных линий	Планируемые результаты на базовом уровне		Планируемые результаты на пониженном уровне	
				знать	уметь	знать	уметь
1.	Легкая атлетика	30	<p>Правила Т.Б при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p><u>Ходьба</u> с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.</p> <p><u>Бег</u>. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения. Эстафетный бег Кроссовый бег</p> <p><u>Прыжки</u>.</p> <p>Прыжок в длину с</p>	<p>Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.</p> <p>Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>Пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; бегать на короткие дистанции 100 или 200 м, на среднюю дистанцию 800 м, преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное</p>	<p>Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.</p>	<p>Пройти в быстром темпе 2,5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; бегать на короткие дистанции 100; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; метать малый мяч с полного разбега на дальность</p>

			<p>разбега способом "согнув ноги". Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.</p> <p><u>Метание</u> малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность.</p>		<p>место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивания», и способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбега на дальность</p>		
2.	Гимнастика	19	<p>Т.Б при занятиях на гимнастике. Строевые упражнения. общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами; акробатические упражнения;</p>	<p>Что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.</p>	<p>выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений о показать их выполнение учащимся на уроке.</p>	<p>Что такое строй; как выполнять перестроения</p>	<p>выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;</p>

			упражнения на гимнастической стенке.				
3.	Лыжная подготовка	24	Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость ; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "шлугом", передвижение на лыжах в медленном темпе	Виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.	выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500м (юноши); преодолеть на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).	Виды лыжного спорта, знать две, три техники лыжного хода.	выполнять поворот на параллельных лыжах; преодолеть на лыжах до 1,5 км (девушки), до 2,5км (юноши).
4.	Спортивные игры	29	<u>Баскетбол</u> : специальные упражнения и	Баскетбол: что значит «тактика	Баскетбол: выполнять передачу из-за	Баскетбол: что значит «тактика игры»	Баскетбол: выполнять передачу из-за

		<p>технические действия без мяча; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p><u>Волейбол:</u> специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.</p> <p><u>футбол :</u> специальные упражнения и технические</p>	<p>игры», роль судьи.</p> <p><u>Волейбол:</u> Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p> <p><u>Футбол:</u> права и обязанности игроков; как предупредить травмы</p>	<p>головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.</p> <p><u>Волейбол:</u> выполнять все виды подач, выполнять прямой и нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p> <p><u>Футбол:</u> учебная игра</p>	<p><u>Волейбол:</u> Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p> <p><u>Футбол:</u> права и обязанности игроков;</p>	<p>головы при передвижении бегом; Волейбол: выполнять все виды подач, Футбол: учебная игра</p>
--	--	--	---	---	---	--

			действия без мяча; ведение мяча;остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.				
--	--	--	--	--	--	--	--

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершению обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ
ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата		Использование ТСО, ИКТ	Виды учебной деятельности	Примечания
			план	факт			
<u>Легкая атлетика</u>		<u>18</u>					
1	Вводный урок по л/а. инструктаж по т.б. Ходьба на скорость с переходом в бег.	1				Повторение правил техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники ходьбы с ускорением переходящим в бег.	
2	Бег на скорость.	1				Проявление качества силы, выносливости, быстроты при выполнении бега на скорость.	

3-4	Бег по повороту. Бег до 4,5 км.	2				Проявление качества силы, выносливости, быстроты при выполнении бега до 4,5 км.	
5-6	Преодоление полосы препятствий	2				Совершенствование техники бега с преодоление полосы препятствий.	
7-8	Эстафетный бег. Метание .	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости в эстафетном беге и метании.	
9-10	Бег на средние дистанции.	2				Проявление качества силы, выносливости, быстроты в беге на средние дистанции.	
11	Кросс: мальчики – 1500 м; девочки – 1300 м.	1				Проявление качества силы, выносливости,	

						быстроты в кроссе.	
12	Зачет. Бег на средние дистанции.	1				Сдача зачета по бегу на средние дистанции.	
13-14	Метание различных предметов.	2				Совершенствование техники метания малого мяча.	
15-16	Метание на дальность.	2				Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	
17	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору.	1				Проявление качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча на дальность с разбега по коридору.	
18	Зачет Метание.	1				Сдача зачета по метанию малого мяча	

<u>Спортивные игры</u>		10					
19	Баскетбол - передача мяча в движении	1					Соблюдение правил игры. Общение и взаимодействие в баскетболе, при передачи мяча в движении.
20	Передвижение, ведение мяча с изменением направления	1					Моделирование технических действий во время передвижения и ведения мяча с изменением направления.
21	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	1					Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий ведения мяча попеременно и левой рукой.
22	Ловля мяча в движении	1					Общение и взаимодействие при выполнении

						ловли мяча в движении.	
23	Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке	1				Осваивание универсальных умений управлять эмоциями при выполнении броска мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке.	
24-25	Ведение мяча правой и левой рукой. Зачет.	2				Общение и взаимодействие при выполнении ведения мяча правой и левой рукой.	
26	Бросок мяча в движении после ловли.	1				Сдача зачета по броску мяча в движении после ловли.	
27-28	Учебная игра.	2				Общение и взаимодействие во время учебной игры по баскетболу.	

<u>Гимнастика</u>		18					
29	Вводный урок по гимнастике. Инструктаж по т.б. Построение, перестроение.	1					Повторение правил по т.б. при выполнении гимнастических упражнений.
30-31	Упражнение в равновесие	2					Совершенствование умения выполнять упражнения в равновесии.
32	Зачет Упражнения в равновесии	1					Сдача зачета по равновесию.
34-35	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, для развития подвижности	2					Проявление качества силы и прыгучести при выполнении упражнений с гимнастической палкой.
36-37	Акробатика. Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы.	2					Проявление качества силы, гибкости, координации при выполнении

						упражнений по акробатике.	
38-39	Акробатика. Упражнения для развития гибкости, ловкости	2				Проявление качества силы, гибкости, координации при выполнении упражнений по акробатике.	
40	Зачет Акробатика	1				Сдача зачета по акробатике.	
41-43	Опорные прыжки развитие прыгучести	3				Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении опорных прыжков.	
44	Зачет Опорный прыжок	1				Сдача зачета по опорным прыжкам.	
45-46	Упражнения с набивными мячами.	2				Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении	

						упражнений с мячами.	
47-48	Общеразвивающие упражнения в парах	2				Взаимодействие в парах при выполнении упражнений.	
<u>Лыжная подготовка</u>		24					
49	Вводный урок по лыжным гонкам. Инструктаж по т.б. одновременный одношажный ход	1				Повторение т.б при ходьбе на лыжах. Моделирование техники базовых способов при передвижении на лыжах одновременного одношажного хода.	
50	Коньковый ход.	1				Моделирование техники базовых способов во время передвижения коньковым ходом.	
51-53	Попеременный четырехшажный ход.	3				Проявление выносливости при прохождении	

						попеременного четырехшажного хода.	
54-55	Попеременные ходы	2				Проявление выносливости, ловкости, быстроты при прохождении попеременных ходов.	
56-57	Преодоление контруклона	2				Совершенствование техники преодоления контруклона.	
58-60	Торможение и поворот «плугом».	3				Совершенствование техники при выполнении торможение плугом.	
61-62	Переход с попеременным ходом на одновременные.	2				Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов.	
63-	Прохождение дистанции	3				Проявление выносливости,	

65						координации, быстроты при прохождении дистанций на лыжах.	
66-68	Подъемы, спуски, торможения.	3				Моделирование техники подъемов, спусков и торможения во время передвижения на лыжах.	
69	Зачет. Прохождение дистанции 2,5 км.	1				Сдача зачета по прохождению дистанции 3 км.	
70	Зачет. Лыжные ходы	1				Сдача зачета при прохождении лыжных ходов.	
<u>Спортивные игры</u>		16					
71-72	<i>Волейбол</i> - сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу	2				Моделирование технических действий в волейболе.	

73-74	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели	2				Моделирование технических действий во время передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	
75-76	Прием мяча, отраженного сеткой	2				Взаимодействие в парах и группах при выполнении приема мяча, отраженного сеткой.	
77-78	Игра в нападении в зоне 3; игра в защите	2				Взаимодействие в парах и группах при выполнении игры в нападении.	
79-80	Нижняя подача в правую и левую часть площадки	2				Моделирование технических действий во время нижней подачи в правую и левую часть площадки.	
81-82	Волейбол. Учебная игра.	2				Проявление качества силы, выносливости во	

						время учебной игры по волейболу.	
83	Футбол - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	1				Проявление качества силы, выносливости, быстроты при выполнении вбрасывания мяча из –за боковой линии с места в игре футбол.	
84	Футбол прием и передача мяча	1				Проявление качества силы, выносливости, быстроты во время приема и передачи мяча.	
85-86	Футбол. Учебная игра.	2				Моделирование технических действий в учебной игре по футболу.	
Легкая атлетика		12					
87-	Прыжки в высоту с разбега с способом	2				Повторение правил техники	

88	«перешагивание».					безопасности на уроках л/атлетике. Проявление качества силы, выносливости, быстроты при выполнении прыжков в высоту способом перешагивания.	
89-90	Прыжки в высоту - переход планки и уход от планки	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости при выполнении прыжков в высоту.	
91	Прыжки в высоту зачет	1				Сдача зачета при выполнении прыжков в высоту	
92-93	Бег 100 м с максимальной скоростью	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега с	

						максимальной скоростью.	
94-95	Передача эстафеты.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации во время передачи эстафеты.	
96-97	Бег 2500 м на результат	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега на 2500м.	
98-100	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат.	3				Проявление качества силы, быстроты, выносливости при выполнении прыжков в длину способом «согнув ноги».	

101 - 102	Зачет. Прыжки в длину. Метание в цель.	2				Выполнение прыжков в длину на оценку.	
-----------------	---	---	--	--	--	---------------------------------------	--

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Из материально – технического обеспечения имеется в наличии: отдельный кабинет (спортивный зал), в котором есть:

мячи, маты, скакалки, обручи, кегли

Баскетбольные кольца

Гимнастическая стенка

Гимнастическая скамейка

Лыжные ботинки, лыжные палки.

Эффективность преподавания во многом зависит не только от содержания учебного материала, но и от условий обучения. Одним из важнейших факторов совершенствования учебно-воспитательного процесса является кабинетная система. Кабинет, в котором проходит обучение соответствует следующим требованиям по санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3648-2 (от 28 сентября 2020г. N 61573)

- Для подбора учебной мебели соответственно росту обучающихся производится ее цветовая маркировка.

- При оборудовании учебных помещений соблюдаются размеры проходов и расстояния .




- Кабинет имеет естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению .

В кабинете используется ТСО: компьютер, проектор .

Используемая методическая литература:

1. Физическая культура во вспомогательной школе Е.С. Черник Москва «Просвещение» 1992г.
2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Гуманитарный издательский центр Владос 2000 г.
3. Физическая культура «Безопасность уроков, соревнований и походов» В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
4. Физическая культура «Силовая подготовка детей школьного возраста» В.С.Кузнецова, Г.А. Колодницкий Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
5. Уроки физической культуры в IV-VI классах Г.П.Богданова Москва «Просвещение» 1999г.
6. Физическая культура «Упражнения и игры с мячами» В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
7. Физическая культура «Лыжная подготовка детей школьного возраста» В.Я. Дронов Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2005г.
8. Физическая культура 5-11 классы, программа для образовательных учреждений Автор: А.П. Матвеев Москва. Просвещение. 2007г.
9. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва: «Просвещение» 2010.

Российская Федерация
Министерство Образования Саратовской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области "Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам
с. Широкий Буерак Вольского района"
412935 Саратовская область Вольский район с. Широкий Буерак ул. Коммунистическая,1 Тел, факс
(84593)6-22-71e-mail: skola-internatSB@yandex.ru

<p>«Согласовано» Руководитель МО  Н.В.Кудряшова/ Протокол № 1 от « 28 » августа 2024г.</p>	<p>«Рассмотрено» Заместитель директора по УВР  Е.Н.Никонова/ « 29 » августа 2024г.</p>	<p>« Утверждаю » Директор ГБОУ СО «Школа-интернат с. Широкий Буерак» И.В. Пушкова/ Приказ № 172 от « 30 » августа 2024г.</p> 
---	---	--

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «физическая культура»

11 класс

(вариант 1)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « 28 » августа 2024 г.

2024 - 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре в 11 классе разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2022, N 39, ст. 6541).
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35850).
- Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак», разработанной на основании Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026.
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированные в Минюсте РФ 18.12.2020 года, регистрационный № 61573.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", зарегистрированные в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный N 19993.
- Устава ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак».
- Программы развития ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак».
- Учебного плана ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак», реализующий АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2024 - 2025 учебный год .
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников”
- Годового учебного графика на 2024-2025 учебный год

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 11 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья 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.

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 физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Цель изучения предмета: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Основные задачи реализации содержания:

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем;
- содействие развитию психических процессов;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

Основные направления коррекционной работы:

- Выявление особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленных недостатками в их физическом и психическом развитии;
- Осуществление индивидуально – ориентированной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей детей;
- Возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья программы и их интеграции в школе, для обучающихся по АОП.

Основные типы учебных занятий:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии :

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии

Формы организации учебного процесса:

- Групповые,
- игровые,
- фронтальные,
- индивидуальная форма работы.
- консультация;
- практические занятия;
- дидактические игры
- игровые разминки.

Формы контроля: текущий и итоговый.

Проводится в форме зачета, сдачи нормативов, рассчитанных на 40 минут. Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого и проверяемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса.

Инструментарием для оценивания результатов обучения являются:

- сдача нормативов,
- зачеты

Показателем усвоения являются оценки «5-отлично», «4-хорошо», «3-удовлетворительно».

Для оценки знаний и умений обучающихся применяется Положение о системе оценки достижения возможных результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в ГБОУ СО «Школы-интернат АОП с. Широкий Буерак»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями 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.

Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физической деятельности и в зависимости от объёма учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физической деятельности», «Физическое совершенствование».

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с производственным календарем Саратовской области на 2024 и 2025 год, кроме каникулярных дней, не учебными днями считаются следующие праздничные дни:

4 ноября- День Народного единства,
23 февраля –День защитника Отечества,
8 марта – Международный женский день,
29 апреля -Радоница.

1 мая-Праздник весны и Труда,
9 мая – День Победы,

Перенос выходных дней:

25 февраля на 8 мая,
27 апреля на 29 апреля,
2 ноября на 30 апреля.

В связи с вышесказанным возможно объединение нескольких тем уроков и сокращение общего количества часов в год по предмету, а так же увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от погодных условий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ЕГО ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

№ п/п	Наименование разделов учебной программы	Кол-во часов	Характеристика основных содержательных линий	Планируемые результаты на базовом уровне		Планируемые результаты на пониженном уровне	
				знать	уметь	знать	уметь
1.	Легкая атлетика	30	<p>Правила Т.Б при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p><u>Ходьба</u> с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.</p> <p><u>Бег</u>. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения.</p> <p>Эстафетный бег</p> <p>Кроссовый бег</p> <p><u>Прыжки</u>. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Отработка отталкивания. Прыжок</p>	<p>Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.</p> <p>Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>Пройти в быстром темпе 4 км по ровной площадке или по пересеченной местности; бегать на короткие дистанции 100 или 200 м, на среднюю дистанцию 800 м, преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное</p>	<p>Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.</p>	<p>Пройти в быстром темпе 2,5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; бегать на короткие дистанции 100; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; метать малый мяч с полного разбега на дальность</p>

			<p>в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.</p> <p><u>Метание</u> малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность .</p>		<p>место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивания», и способом «перекидной»;</p> <p>метать малый мяч с полного разбега на дальность</p>		
2.	Гимнастика	19	<p>Т.Б при занятиях на гимнастике. Строевые упражнения.</p> <p>общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами; акробатические упражнения; упражнения на гимнастической стенке.</p>	<p>Что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.</p>	<p>выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений о показать их выполнение учащимся на уроке.</p>	<p>Что такое строй; как выполнять перестроения</p>	<p>выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;</p>
3.	Лыжная подготовка	24	<p>Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Передвижение на</p>	<p>Виды лыжного спорта; технику</p>	<p>выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в</p>	<p>Виды лыжного спорта, знать</p>	<p>выполнять поворот на параллельных</p>

			<p>лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость ; 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</p>	<p>лыжных ходов.</p>	<p>быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500м (юноши); преодолеть на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).</p>	<p>две, три техники лыжного хода.</p>	<p>лыжах; преодолеть на лыжах до 1,5 км (девушки), до 2,5км (юноши).</p>
4.	Спортивные игры	29	<p><u>Баскетбол</u>: специальные упражнения и технические действия без мяча; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные</p>	<p>Баскетбол: что значит «тактика игры», роль судьи. Волейбол: Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p>	<p>Баскетбол: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой. Волейбол: выполнять все виды подач, выполнять прямой</p>	<p>Баскетбол: что значит «тактика игры» Волейбол: Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. Футбол: права</p>	<p>Баскетбол: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; Волейбол: выполнять все виды подач, Футбол: учебная игра</p>

			<p>тактические действия; игра по правилам.</p> <p><u>Волейбол</u>: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.</p> <p><u>футбол</u> : специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча;остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p>	<p>Футбол: права и обязанности игроков; как предупредить травмы</p>	<p>и нападающий удара; блокировать нападающие удары.</p> <p>Футбол: учебная игра</p>	<p>и обязанности игроков;</p>	
--	--	--	--	---	--	-------------------------------	--

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ
ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата		Использование ТСО, ИКТ	Виды учебной деятельности	Примечания
			план	факт			
<u>Легкая атлетика</u>		<u>21</u>					
1	Вводный урок по л/а. инструктаж по т.б. Ходьба на скорость с переходом в бег.	1				Повторение правил техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники ходьбы с ускорением переходящим в бег.	
2-3	Бег на скорость.	2				Проявление качества силы, выносливости, быстроты при выполнении бега на скорость.	

4-5	Бег по повороту. Бег до 4,5 км.	2				Проявление качества силы, выносливости, быстроты при выполнении бега до 4,5 км.	
6-7	Преодоление полосы препятствий	2				Совершенствование техники бега с преодоление полосы препятствий.	
8-9	Эстафетный бег. Метание.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости в эстафетном беге и метании.	
10-11	Бег на средние дистанции.	2				Проявление качества силы, выносливости, быстроты в беге на средние дистанции.	
12	Кросс: мальчики – 1500 м; девочки – 1300 м.	1				Проявление качества силы, выносливости,	

						быстроты в кроссе.	
13	Зачет. Бег на средние дистанции.	1				Сдача зачета по бегу на средние дистанции.	
14-15	Метание различных предметов.	2				Совершенствование техники метания малого мяча.	
16-17	Метание на дальность.	2				Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	
18	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору .	1				Проявление качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча на дальность с разбега по коридору.	
19	Зачет Метание.	1				Сдача зачета по метанию малого мяча	

<u>Спортивные игры</u>		8					
20	Баскетбол - передача мяча в движении	1					Соблюдение правил игры. Общение и взаимодействие в баскетболе, при передачи мяча в движении.
21	Передвижение, ведение мяча с изменением направления	1					Моделирование технических действий во время передвижения и ведения мяча с изменением направления.
22	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	1					Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий ведения мяча попеременно и левой рукой.
23	Ловля мяча в движении	1					Общение и взаимодействие при выполнении

						ловли мяча в движении.	
24	Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке	1				Осваивание универсальных умений управлять эмоциями при выполнении броска мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке.	
25	Ведение мяча правой и левой рукой.	1				Общение и взаимодействие при выполнении ведения мяча правой и левой рукой.	
26	Зачет. Бросок мяча в движении после ловли.	1				Сдача зачета по броску мяча в движении после ловли.	
27-28	Баскетбол. Учебная игра.	2				Общение и взаимодействие во время учебной игры по баскетболу.	

<u>Гимнастика</u>		17					
29	Вводный урок по гимнастике. Инструктаж по т.б. упражнения в равновесие	1				Повторение правил по т.б. при выполнении гимнастических упражнений. Проявление качества силы и координации при выполнении упражнений на равновесие.	
30-31	Упражнение в равновесие	2				Совершенствование умения выполнять упражнения в равновесии.	
32	Зачет. Упражнения в равновесии	1				Сдача зачета по равновесию.	
33	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, для развития подвижности	1				Проявление качества силы и прыгучести при выполнении упражнений с гимнастической	

						палкой.	
34-35	Акробатика. Развитие прыгучести, гибкости.	2				Проявление качества силы, гибкости, координации при выполнении упражнений по акробатике.	
36-37	Акробатика развитие гибкости, ловкости	2				Проявление качества силы, гибкости, координации при выполнении упражнений по акробатике.	
38	Зачет. Акробатика.	1				Сдача зачета по акробатике.	
39-41	Опорные прыжки	3				Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении опорных прыжков.	

42	Зачет. Опорный прыжок.	1				Сдача зачета по опорным прыжкам.	
43-44	Упражнения с набивными мячами.	2				Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячами.	
45-46	Общеразвивающие упражнения в парах	2				Взаимодействие в парах при выполнении упражнений.	
<u>Лыжная подготовка</u>		25					
47	Вводный урок по лыжным гонкам. Инструктаж по т.б. Одновременный одношажный ход	1				Повторение т.б при ходьбе на лыжах. Моделирование техники базовых способов при передвижении на лыжах одновременного одношажного хода.	

48-50	Коньковый ход.	3				Моделирование техники базовых способов во время передвижения коньковым ходом.	
51-53	Попеременный четырехшажный ход.	3				Проявление выносливости при прохождении попеременного четырехшажного хода.	
54-55	Попеременные ходы	2				Проявление выносливости, ловкости, быстроты при прохождении попеременных ходов.	
56-57	Преодоление контруклона	2				Совершенствование техники преодоления контруклона.	
58-60	Торможение и поворот «плугом».	3				Совершенствование техники при выполнении	

						торможение плугом.	
61- 62	Переход с попеременным ходом на одновременные.	2				Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов.	
63- 65	Прохождение дистанции	3				Проявление выносливости, координации, быстроты при прохождении дистанций на лыжах.	
66- 68	Подъемы, спуски, торможения.	3				Моделирование техники подъемов, спусков и торможения во время передвижения на лыжах.	
69	Зачет. Прохождение дистанции 3 км.	1				Сдача зачета по прохождению дистанции 3 км.	

70	Зачет. Лыжные ходы	1				Сдача зачета при прохождении лыжных ходов.	
<u>Спортивные игры</u>		16					
71-72	<i>Волейбол</i> - сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу	2				Моделирование технических действий в волейболе.	
73-74	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели	2				Моделирование технических действий во время передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	
75-76	Прием мяча, отраженного сеткой	2				Взаимодействие в парах и группах при выполнении приема мяча, отраженного сеткой.	
77-78	Игра в нападении в зоне 3; игра в защите	2				Взаимодействие в парах и группах при выполнении игры в нападении.	

79-80	Нижняя подача в правую и левую часть площадки	2				Моделирование технических действий во время нижней подачи в правую и левую часть площадки.	
81-82	Волейбол. Учебная игра.	2				Проявление качества силы, выносливости во время учебной игры по волейболу.	
83	Футбол – отработка ударов	1				Проявление качества силы, выносливости, быстроты при выполнении вбрасывания мяча из –за боковой линии с места в игре футбол.	
84-86	Футбол. Учебная игра.	3				Моделирование технических действий в учебной игре по футболу.	

Легкая атлетика		14					
87-88	Прыжки в высоту с разбега с способом «перешагивание».	2				Повторени правил техники безопасности на уроках л/атлетике. Проявление качества силы, выносливости, быстроты при выполнении прыжков в высоту способом перешагивания.	
89	Прыжки в высоту - переход планки и уход от планки	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости при выполнении прыжков в высоту.	
90	Прыжки в высоту зачет	1				Сдача зачета при выполнении прыжков в высоту	
91-92	Бег 100 м с максимальной скоростью	2				Проявление качества силы,	

						быстроты, выносливости и координации при выполнении бега с максимальной скоростью.	
93-94	Передача эстафеты.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации во время передачи эстафеты.	
95-96	Бег 2500 м на результат	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега на 2500м.	
97-98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости при выполнении	

						прыжков в длину способом «согнув ноги».	
99	Зачет. Прыжки в длину.	1				Выполнение прыжков в длину на оценку.	
100	Метание различных предметов.	2				Совершенствование техники метания малого мяча.	
101	Метание на дальность. Зачет	2				Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Из материально – технического обеспечения имеется в наличии: отдельный кабинет (спортивный зал), в котором есть:

мячи, маты, скакалки, обручи, кегли

Баскетбольные кольца

Гимнастическая стенка

Гимнастическая скамейка

Лыжные ботинки, лыжные палки.

Эффективность преподавания во многом зависит не только от содержания учебного материала, но и от условий обучения. Одним из важнейших факторов совершенствования учебно-воспитательного процесса является кабинетная система. Кабинет, в котором проходит обучение соответствует следующим требованиям по санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3648-2 (от 28 сентября 2020г. N 61573)

- Для подбора учебной мебели соответственно росту обучающихся производится ее цветовая маркировка.

- При оборудовании учебных помещений соблюдаются размеры проходов и расстояния .




- Кабинет имеет естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению .

В кабинете используется ТСО: компьютер, проектор .

Используемая методическая литература:

1. Физическая культура во вспомогательной школе Е.С. Черник Москва «Просвещение» 1992г.
2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Гуманитарный издательский центр Владос 2000 г.
3. Физическая культура «Безопасность уроков, соревнований и походов» В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
4. Физическая культура «Силовая подготовка детей школьного возраста» В.С.Кузнецова, Г.А. Колодницкий Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
5. Уроки физической культуры в IV-VI классах Г.П.Богданова Москва «Просвещение» 1999г.
6. Физическая культура «Упражнения и игры с мячами» В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
7. Физическая культура «Лыжная подготовка детей школьного возраста» В.Я. Дронов Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2005г.
8. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва: «Просвещение» 2010.
9. Физическая культура 5-11 классы, программа для образовательных учреждений Автор: А.П. Матвеев Москва. Просвещение. 2007г.

Российская Федерация
Министерство Образования Саратовской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области "Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам с. Широкий Буерак Вольского района"
412935 Саратовская область Вольский район с. Широкий Буерак ул. Коммунистическая,1 Тел, факс (84593)6-22-71e-mail: skola-internatSB@yandex.ru

«Согласовано» Руководитель МО  Н.В.Кудряшова/ Протокол № 1 от « 28 » августа 2024г.	«Рассмотрено» Заместитель директора по УВР  Е.Н.Никонорова/ « 29 » августа 2024г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа-интернат с. Широкий Буерак»  И.В. Пушкова/ Приказ № 172 от «30 » августа 2024г.
--	--	--

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «физическая культура»

12 класс

(вариант 1)

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 1 от « 28 » августа 2024 г.

2024 - 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре в 12 классе разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2022, N 39, ст. 6541).
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35850).
- Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак», разработанной на основании Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026.
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированные в Минюсте РФ 18.12.2020 года, регистрационный № 61573.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", зарегистрированные в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный N 19993.
- Устава ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак».
- Программы развития ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак».
- Учебного плана ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак», реализующий АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2024 - 2025 учебный год .
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников”
- Годового учебного графика на 2024-2025 учебный год

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 12 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья 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.

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 физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Цель изучения предмета: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Основные задачи реализации содержания:

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем;
- содействие развитию психических процессов;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

Основные направления коррекционной работы:

- Выявление особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленных недостатками в их физическом и психическом развитии;
- Осуществление индивидуально – ориентированной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей детей;
- Возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья программы и их интеграции в школе, для обучающихся по АОП.

Основные типы учебных занятий:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии :

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии

Формы организации учебного процесса:

- Групповые,
- игровые,
- фронтальные,
- индивидуальная форма работы.
- консультация;
- практические занятия;
- дидактические игры
- игровые разминки.

Формы контроля: текущий и итоговый.

Проводится в форме зачета, сдачи нормативов, рассчитанных на 40 минут. Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого и проверяемого программного материала; содержание

определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса.

Инструментарием для оценивания результатов обучения являются:

- сдача нормативов,
- зачеты

Показателем усвоения являются оценки «5-отлично», «4-хорошо», «3-удовлетворительно».

Для оценки знаний и умений обучающихся применяется Положение о системе оценки достижения возможных результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в ГБОУ СО «Школы-интернат АОП с. Широкий Буерак»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями 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.

Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления.

Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объёма учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с производственным календарем Саратовской области на 2024 и 2025 год, кроме каникулярных дней, не учебными днями считаются следующие праздничные дни:

4 ноября- День Народного единства,
23 февраля –День защитника Отечества,
8 марта – Международный женский день,
1 мая-Праздник весны и Труда,
9 мая – День Победы,
29 апреля -Радоница.
Перенос выходных дней:
25 февраля на 8 мая,
27 апреля на 29 апреля,
2 ноября на 30 апреля.

В связи с вышесказанным возможно объединение нескольких тем уроков и сокращение общего количества часов в год по предмету, а так же увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от погодных условий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ЕГО ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

№ п/п	Наименование разделов учебной программы	Кол- во часо в	Характеристика основных содержательных линий	Планируемые результаты на базовом уровне		Планируемые результаты на пониженном уровне	
				знать	уметь	знать	уметь
1.	Легкая атлетика	30	<p>Правила Т.Б при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p><u>Ходьба</u> с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.</p> <p><u>Бег</u>. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения.</p> <p>Эстафетный бег Кроссовый бег</p> <p><u>Прыжки</u>. Прыжок в длину с разбега</p>	<p>Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.</p> <p>Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>Пройти в быстром темпе 4 км по ровной площадке или по пересеченной местности; бегать на короткие дистанции 100 или 200 м, на среднюю дистанцию 800 м, преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м; прыгать в длину с полного</p>	<p>Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.</p>	<p>Пройти в быстром темпе 2,5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; бегать на короткие дистанции 100; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; метать малый мяч с полного разбега на дальность</p>

			<p>способом "согнув ноги". Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.</p> <p><u>Метание</u> малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность .</p>		<p>разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивания», и способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбега на дальность</p>		
2.	Гимнастика	19	<p>Т.Б при занятиях на гимнастике. Строевые упражнения.</p> <p>общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, общеразвивающие и корригирующие</p>	<p>Что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.</p>	<p>выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений о показать их выполнение учащимся на</p>	<p>Что такое строй; как выполнять перестроения</p>	<p>выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;</p>

			упражнения с предметами; акробатические упражнения; упражнения на гимнастической стенке.		уроке.		
3.	Лыжная подготовка	24	Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость ; 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	Виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.	выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500м (юноши); преодолеть на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).	Виды лыжного спорта, знать две, три техники лыжного хода.	выполнять поворот на параллельных лыжах; преодолеть на лыжах до 1,5 км (девушки), до 2,5км (юноши).

4.	Спортивные игры	29	<p><u>Баскетбол</u>: специальные упражнения и технические действия без мяча; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p> <p><u>Волейбол</u>: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); групповые и индивидуальные тактические действия,</p>	<p>Баскетбол: что значит «тактика игры», роль судьи.</p> <p>Волейбол: Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p> <p>Футбол: права и обязанности игроков; как предупредить травмы</p>	<p>Баскетбол: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.</p> <p>Волейбол: выполнять все виды подач, выполнять прямой и нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p> <p>Футбол: учебная игра</p>	<p>Баскетбол: что значит «тактика игры»</p> <p>Волейбол: Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p> <p>Футбол: права и обязанности игроков;</p>	<p>Баскетбол: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; Волейбол: выполнять все виды подач, Футбол: учебная игра</p>

			<p>игра по правилам.</p> <p><u>футбол</u> : специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча; остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ
ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата		Использование ТСО, ИКТ	Виды учебной деятельности	Примечания
			план	факт			
<u>Легкая атлетика</u>		<u>21</u>					
1	Вводный урок по л/а. инструктаж по т.б. Ходьба на скорость с переходом в бег.	1				Повторение правил техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники ходьбы с ускорением переходящим в бег.	
2-3	Бег на скорость.	2				Проявление качества силы, выносливости, быстроты при выполнении бега на скорость.	

4-5	Бег по повороту. Бег до 4,5 км.	2				Проявление качества силы, выносливости, быстроты при выполнении бега до 4,5 км.	
6-7	Преодоление полосы препятствий	2				Совершенствование техники бега с преодоление полосы препятствий.	
8-9	Эстафетный бег. Метание.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости в эстафетном беге и метании.	
10-11	Бег на средние дистанции.	2				Проявление качества силы, выносливости, быстроты в беге на средние дистанции.	
12	Кросс: мальчики – 1500 м; девочки – 1300 м.	1				Проявление качества силы, выносливости,	

						быстроты в кроссе.	
13	Зачет. Бег на средние дистанции.	1				Сдача зачета по бегу на средние дистанции.	
14-15	Метание различных предметов.	2				Совершенствование техники метания малого мяча.	
16-17	Метание на дальность.	2				Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	
18	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору .	1				Проявление качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча на дальность с разбега по коридору.	
19	Зачет Метание.	1				Сдача зачета по метанию малого мяча	

<u>Спортивные игры</u>		8					
20	Баскетбол - передача мяча в движении	1					Соблюдение правил игры. Общение и взаимодействие в баскетболе, при передачи мяча в движении.
21	Передвижение, ведение мяча с изменением направления	1					Моделирование технических действий во время передвижения и ведения мяча с изменением направления.
22	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	1					Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий ведения мяча попеременно и левой рукой.
23	Ловля мяча в движении	1					Общение и взаимодействие при выполнении

						ловли мяча в движении.	
24	Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке	1				Осваивание универсальных умений управлять эмоциями при выполнении броска мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке.	
25	Ведение мяча правой и левой рукой.	1				Общение и взаимодействие при выполнении ведения мяча правой и левой рукой.	
26	Зачет. Бросок мяча в движении после ловли.	1				Сдача зачета по броску мяча в движении после ловли.	
27-28	Баскетбол. Учебная игра.	2				Общение и взаимодействие во время учебной игры по баскетболу.	

<u>Гимнастика</u>		17					
29	Вводный урок по гимнастике. Инструктаж по т.б. упражнения в равновесие	1				Повторение правил по т.б. при выполнении гимнастических упражнений. Проявление качества силы и координации при выполнении упражнений на равновесие.	
30-31	Упражнение в равновесие	2				Совершенствование умения выполнять упражнения в равновесии.	
32	Зачет. Упражнения в равновесии	1				Сдача зачета по равновесию.	
33	Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, для развития подвижности	1				Проявление качества силы и прыгучести при выполнении упражнений с гимнастической	

						палкой.	
34-35	Акробатика. Развитие прыгучести, гибкости.	2				Проявление качества силы, гибкости, координации при выполнении упражнений по акробатике.	
36-37	Акробатика развитие гибкости, ловкости	2				Проявление качества силы, гибкости, координации при выполнении упражнений по акробатике.	
38	Зачет. Акробатика.	1				Сдача зачета по акробатике.	
39-41	Опорные прыжки	3				Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении опорных прыжков.	

42	Зачет. Опорный прыжок.	1				Сдача зачета по опорным прыжкам.	
43-44	Упражнения с набивными мячами.	2				Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячами.	
45-46	Общеразвивающие упражнения в парах	2				Взаимодействие в парах при выполнении упражнений.	
<u>Лыжная подготовка</u>		25					
47	Вводный урок по лыжным гонкам. Инструктаж по т.б. Одновременный одношажный ход	1				Повторение т.б при ходьбе на лыжах. Моделирование техники базовых способов при передвижении на лыжах одновременного одношажного хода.	

48-50	Коньковый ход.	3				Моделирование техники базовых способов во время передвижения коньковым ходом.	
51-53	Попеременный четырехшажный ход.	3				Проявление выносливости при прохождении попеременного четырехшажного хода.	
54-55	Попеременные ходы	2				Проявление выносливости, ловкости, быстроты при прохождении попеременных ходов.	
56-57	Преодоление контруклона	2				Совершенствование техники преодоления контруклона.	
58-60	Торможение и поворот «плугом».	3				Совершенствование техники при выполнении	

						торможение плугом.	
61-62	Переход с попеременным ходом на одновременные.	2				Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов.	
63-65	Прохождение дистанции	3				Проявление выносливости, координации, быстроты при прохождении дистанций на лыжах.	
66-68	Подъемы, спуски, торможения.	3				Моделирование техники подъемов, спусков и торможения во время передвижения на лыжах.	
69	Зачет. Прохождение дистанции 3 км.	1				Сдача зачета по прохождению дистанции 3 км.	

70	Зачет. Лыжные ходы	1				Сдача зачета при прохождении лыжных ходов.	
<u>Спортивные игры</u>		16					
71-72	<i>Волейбол</i> - сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу	2				Моделирование технических действий в волейболе.	
73-74	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели	2				Моделирование технических действий во время передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	
75-76	Прием мяча, отраженного сеткой	2				Взаимодействие в парах и группах при выполнении приема мяча, отраженного сеткой.	
77-78	Игра в нападении в зоне 3; игра в защите	2				Взаимодействие в парах и группах при выполнении игры в нападении.	

79-80	Нижняя подача в правую и левую часть площадки	2				Моделирование технических действий во время нижней подачи в правую и левую часть площадки.	
81-82	Волейбол. Учебная игра.	2				Проявление качества силы, выносливости во время учебной игры по волейболу.	
83	Футбол – отработка ударов	1				Проявление качества силы, выносливости, быстроты при выполнении вбрасывания мяча из –за боковой линии с места в игре футбол.	
84-86	Футбол. Учебная игра.	3				Моделирование технических действий в учебной игре по футболу.	

Легкая атлетика		14					
87-88	Прыжки в высоту с разбега с способом «перешагивание».	2				Повторени правил техники безопасности на уроках л/атлетике. Проявление качества силы, выносливости, быстроты при выполнении прыжков в высоту способом перешагивания.	
89	Прыжки в высоту - переход планки и уход от планки	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости при выполнении прыжков в высоту.	
90	Прыжки в высоту зачет	1				Сдача зачета при выполнении прыжков в высоту	
91-92	Бег 100 м с максимальной скоростью	2				Проявление качества силы,	

						быстроты, выносливости и координации при выполнении бега с максимальной скоростью.	
93-94	Передача эстафеты.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации во время передачи эстафеты.	
95-96	Бег 2500 м на результат	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега на 2500м.	
97-98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости при выполнении	

						прыжков в длину способом «согнув ноги».	
99	Зачет. Прыжки в длину.	1				Выполнение прыжков в длину на оценку.	
100	Метание различных предметов.	2				Совершенствование техники метания малого мяча.	

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Из материально – технического обеспечения имеется в наличии: отдельный кабинет (спортивный зал), в котором есть:

мячи, маты, скакалки, обручи, кегли

Баскетбольные кольца

Гимнастическая стенка

Гимнастическая скамейка

Лыжные ботинки, лыжные палки.

Эффективность преподавания во многом зависит не только от содержания учебного материала, но и от условий обучения. Одним из важнейших факторов совершенствования учебно-воспитательного процесса является кабинетная система. Кабинет, в котором проходит обучение соответствует следующим требованиям по санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3648-2 (от 28 сентября 2020г. N 61573)

- Для подбора учебной мебели соответственно росту обучающихся производится ее цветовая маркировка.

- При оборудовании учебных помещений соблюдаются размеры проходов и расстояния .

- Кабинет имеет естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению .

В кабинете используется ТСО: компьютер, проектор .

Используемая методическая литература:

1. Физическая культура во вспомогательной школе Е.С. Черник Москва «Просвещение» 1992г.
2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Гуманитарный издательский центр Владос 2000 г.
3. Физическая культура «Безопасность уроков, соревнований и походов» В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
4. Физическая культура «Силовая подготовка детей школьного возраста» В.С.Кузнецова, Г.А. Колодницкий Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
5. Уроки физической культуры в IV-VI классах Г.П.Богданова Москва «Просвещение» 1999г.
6. Физическая культура «Упражнения и игры с мячами» В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
7. Физическая культура «Лыжная подготовка детей школьного возраста» В.Я. Дронов Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2005г.
8. Физическая культура в школе Методика уроков в 4-8 классах под редакцией З.И.Кузнецовой Москва «Просвещение» 1982г.
9. Физическая культура 5-11 классы, программа для образовательных учреждений Автор: А.П. Матвеев Москва. Просвещение. 2007г.
10. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва: «Просвещение» 2010.