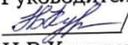


Российская Федерация
Министерство Образования Саратовской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области "Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам с Широкий Буерак Вольского района»
412935 Саратовская область Вольский район с. Широкий 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.Никоноров а/ «29» августа 2024г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа-интернат АОП с. Широкий Буерак»  И.В. Пушкова/ Приказ № 172 от «30» августа 2024 г.</p> 
---	---	---

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «адаптивная физическая культура»

5 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 5 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 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой,
- лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх

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 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,
- тестовые задания;

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

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 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:

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	20	Правила Т.Б при занятиях лёгкой атлетикой. Л/а включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.	Правила Т.Б при занятиях лёгкой атлетикой. Фазы прыжка в длину с разбега	Выполнять разновидности ходьбы пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60м выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов с разбега	Правила Т.Б при занятиях лёгкой атлетикой.	Выполнять разновидности ходьбы пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60м, выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыгать в высоту
2.	Гимнастика	13	Строевые упражнения. общеразвивающие и корригирующие	Т.Б при занятиях на гимнастике.	Выполнять команды «Направо!»,	Т.Б при занятиях на гимнастике.	Выполнять команды «Направо!»,

			<p>упражнения без предметов, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами; акробатические упражнения; упражнения на гимнастической стенке.</p>	<p>Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями и, приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»</p>	<p>«Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения, правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь, сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать рациональный способ преодоления препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.</p>	<p>Правила поведения при выполнении строевых команд, приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»</p>	<p>«Налево!», «Кругом!», выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь, сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.</p>
--	--	--	---	--	--	--	--

3.	Лыжная подготовка	13	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;	Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Как бежать по прямой и по повороту.	координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м; выполнять правильное падение	Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Как бежать по прямой.	координировать движения рук и ног при беге по повороту; выполнять правильное падение
4.	Спортивные Игры	17	<u>Пионербол</u> Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра	Пионербол: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Баскетбол:	Пионербол: подавать боковую подачу , разыгрывать мяч на три паса Баскетбол: вести мяч с различными заданиями; ловить	Пионербол правила перехода играющих; Баскетбол правила игры в баскетбол.	Пионербол: подавать боковую подачу . Баскетбол: вести мяч с различными заданиями.

		<p>"Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. <u>Баскетбол</u> 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.</p>	<p>правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.</p>	<p>и передавать мяч.</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, накоплении 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	Название тем и урока	Кол-во часов	Дата		Используй- вание ТСО, ИКТ.	Виды учебной деятельности	Примеча- ние
			план	факт			
Легкая атлетика		12					
1	Вводный урок по легкой атлетике. Инструктаж по т.б. Ходьба с ускорением по диагонали.	1				Соблюдение правил техники безопасности на уроках л/атлетике. Освоение способов двигательной деятельности при ходьбе с ускорением.	
2	Бег с переменной скоростью	1				Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых	

						упражнений с переменной скоростью.	
3	Бег с ускорением	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега с ускорением.	
4	Преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.	1				Освоение техники бега различными способами и преодоление небольших препятствий.	
5	Эстафетный бег. Метание.	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации в эстафетном беге и	

						метании.	
6	Кроссовый бег	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении кроссового бега	
7	Зачет. Бег с ускорением	1				Выполнение бега с ускорением на оценку.	
Спортивные игры							
8	<i>Баскетбол</i> - поворот на месте	1				Осваивание универсальных умений игры в баскетбол.	
9	<i>Баскетбол</i> Передвижение и ведение мяча с изменением направления	1				Соблюдение дисциплины и правил т.б. в игре баскетбол.	
10	<i>Баскетбол</i> .Ведение мяча с	1				Осваивание	

	изменением скорости					универсальных умений при ведении мяча с изменением скорости. Управление эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
11	<i>Баскетбол</i> .Ловля мяча в движении.	1				Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	
12	Игра с элементами Баскетбола.	1				Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в игре «Баскетбол».	
13	<i>Баскетбол</i> .Бросок мяча в движении после ловли	1				Осваивание двигательных действий,	

						составляющих содержание спортивных игр	
14	<i>Баскетбол</i> .Введение мяча правой и левой рукой.	1				Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	
15	<i>Баскетбол</i> . Передача и ловля мяча со сменной мест.	1				Осваивание двигательных действий, составляющих содержание спортивных игр.	
16	<i>Баскетбол</i> . Зачет Бросок мяча по корзине от груди.	1				Выполнение броска мяча по корзине на оценку.	
Гимнастика							
17	Вводный урок по гимнастике. Инструктаж по т.б.	1				Соблюдение правил по т.б. при выполнении гимнастических упражнений	

						прикладной гимнастики.	
18	Упражнения с гимнастическими палками	1				Осваивание умения выполнять универсальные физические упражнения с гимнастическими палками.	
19	Упражнения со скакалками	1				Развитие физических качества при выполнении упражнений со скакалками.	
20	Упражнения с набивными мячами	1				Проявление качества силы, выносливости в упражнениях с набивными мячами..	
21	Упражнения на равновесие	1				Проявление	

						качества силы, выносливости в упражнениях на равновесие.	
22	Упражнения на равновесие.	1				Выполнение упражнений в равновесии на оценку.	
23	Акробатика	1				Осваивание умения выполнять универсальные физические упражнения по акробатике.	
24	Зачет. Акробатика	1				Сдача зачета при выполнении акробатики.	
25	Опорный прыжок	1				Соблюдение правил по т.б. при выполнении опорного прыжка.	

26	Опорный прыжок	1				Осваивание умения выполнять опорный прыжок.	
27	Зачет . Опорный прыжок. Акробатика	1				Сдача зачета при выполнении опорного прыжка.	
28	Упражнения для сохранения и поддержания осанки	1				Развитие физических качеств при выполнении акробатики	
29	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением	1				Выполнения прыжков через скакалку, проявление выносливости	
30	Пионербол. Правила игры, переход играющих. Разыгрывать мяч на три паса.	1				Проявление качеств силы, выносливости на игре пионербол.	
31	Учебная игра пионербол.	1				Проявление качеств силы,	

						выносливости на игре пионербол.	
Лыжная подготовка							
32	Инструктаж по т.б. Передвижение на лыжах под рукой.	1				Осваивание т. б при лыжной подготовке. Моделирование техники базовых способов передвижение скользящим шагом.	
33	Поворот на лыжах.	1				Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	
34	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1				Проявление выносливости при	

						прохождении дистанций на лыжах.	
35	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке	1				Осваивание техники спуска с горки на лыжах	
36	Подъем по склону лесенкой	1				Осваивание техники подъема.	
37	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1 км	1				Осваивание техники передвижения на лыжах	
38	Передвижение на лыжах на скорость	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости	
39	Подвижные игры на лыжах	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости	

40	Прохождение дистанции 1 км	1				Проявление выносливости при прохождении дистанций	
41-42	Подъемы, спуски, торможения.	2				Осваивание техники выполнения подъемов, спусков, торможения.	
43	Зачет. Прохождение дистанции 1 км	1				Сдача зачета при прохождении дистанции 1 км.	
44	Подвижные игры на лыжах.	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости	
Легкая атлетика		6					
45-46	Прыжки в высоту с разбега с способом «перешагивание».	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при	

						выполнении прыжков способом перешагивания.	
47	Прыжки в высоту	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжков в высоту.	
48	Прыжки в высоту зачет	1				Сдача зачета при выполнении прыжков в высоту.	
49	Бег с ускорением	1				Развивать выносливость во время бега с ускорением.	
Спортивные игры							
50	Пионербол — передача мяча сверху двумя руками через сетку	1				Моделирование технических действий в игре	

						волейбол.	
51	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед	1				Общение и взаимодействие в игре волейбол.	
52	Передача мяча сверху после перемещения вперед	1				Осваивание подвижных игр с элементами соревнований	
53	Прием мяча снизу двумя руками на месте	1				Моделирование технических действий при приеме мяча снизу двумя руками.	
54	Учебная игра по пионерболу.	1				Соблюдение правил игры, взаимодействие в игре волейбол.	
55	Футбол. Стойка игрока. Перемещение спиной вперед.	1				Соблюдение правил игры. Общение и взаимодействие в	

						игре футбол.	
56	Футбол . Игра «Квадрат».	1				Проявление качества силы, быстроты выносливости на игре футбол.	
57	Футбол. Учебная игра.	1				Проявление качества силы, выносливости на игре футбол.	
Легкая атлетика		11					
58	Бег 60 м с максимальной скоростью.	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости в беге с максимальной скоростью.	
59	Стартовый разгон.	1				Проявление качества силы, быстроты при	

						стартовом разгоне.	
60-61	Бег 500 м.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости в беге на 500м.	
62	Челночный бег	1				Проявление выносливости и координации при выполнении прыжков в длину способом «согнув ноги».	
63-64	Метание на дальность	2				Осваивание техники метания на дальность.	
65	Метание в вертикальную цель.	1				Осваивание техники метания в вертикальную цель.	
66	Зачет Метание на дальность.	1				Сдача зачета по	

						метанию	
67- 68	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	2				Проявление силы и выносливости во время бросков 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

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)6-22-71 e-mail: skola-internatSB@yandex.ru

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

АДАптированная образовательная программа

по учебному предмету «физическая культура»

6 класс
(вариант 1)

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

2024 - 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная образовательная программа по физической культуре в 6 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 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

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 коррекционной школе 8 вида.

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, рассчитанных на 40 минут, тестов и самостоятельных работ на 15 – 20 минут с дифференцированным оцениванием. 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. Итоговые контрольные работы проводятся: - после изучения наиболее значимых тем программы, - в конце учебной четверти

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,
- тестовые задания;

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:

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 часов	Характеристика основных содержательных линий	Планируемые результаты на базовом уровне		Планируемые результаты на пониженном уровне	
				знать	уметь	знать	уметь
1.	Легкая атлетика	18	<p>Правила Т.Б при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».</p> <p>Бег 60м, 200м, 400м.</p> <p>Кросс 1000м</p> <p>Прыжки в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Метание мяча на дальность.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Виды лёгкой атлетики</p>	<p>фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</p>	<p>ходить спортивной ходьбой;</p> <p>пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин.;</p> <p>правильно финишировать в беге на 60 м;</p> <p>правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках и в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>метать малый мяч в цель с места из различных исходных</p>	<p>правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</p>	<p>ходить спортивной ходьбой;</p> <p>правильно финишировать в беге на 60 м;</p> <p>правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» ;метать малый мяч в цель с места.</p>

					положений и на дальность с 4-6 шагов разбега		
2.	Гимнастика	15	Т.Б при занятиях на гимнастике. Строевые упражнения. общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами; акробатические упражнения; упражнения на гимнастической стенке.	Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.	подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении.	как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.	соблюдать дистанцию в движении.
3.	Лыжная подготовка	13	Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону	Для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты	координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом,	правила передачи эстафеты	координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, преодолеть на лыжах 1 км (девочки), 1,5 км

			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;		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)		(мальчики)
4.	Спортивные Игры	18	<u>Пионербол</u> 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. <u>Баскетбол</u> Закрепление правил поведения при игре в	Пионербол правила перехода. Баскетбол правила поведения игроков во время игры. Волейбол правила игры	Пионербол перемещаться на площадке, разыгрывать мяч. Баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой – левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места. Волейбол выполнять	Пионербол правила перехода; Баскетбол правила игры в баскетбол; Волейбол правила игры.	Пионербол перемещаться на площадке, Баскетбол выполнять передачу от груди, Бросать в корзину двумя руками снизу с места. Волейбол выполнять верхнюю прямую подачу

		<p>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.</p> <p><u>Волейбол</u></p> <p>Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Подача мяча.</p>		верхнюю прямую подачу		
--	--	--	--	-----------------------	--	--

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 двойную 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	Название тем и урока	Кол-во часов	Дата		Используй- вание ТСО, ИКТ.	Виды учебной деятельности	Примеча- ние
			план	факт			
Легкая атлетика		7					
1	Вводный урок по легкой атлетике. Инструктаж по т.б. Ходьба с ускорением по диагонали.	1				Соблюдение правил техники безопасности на уроках л/атлетике. Освоение способов двигательной деятельности при ходьбе с ускорением.	
2	Бег с переменной скоростью	1				Соблюдение правил техники безопасности	

						при выполнении беговых упражнений с переменной скоростью.	
3	Бег с ускорением	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега с ускорением.	
4	Преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.	1				Освоение техники бега различными способами и преодоление небольших препятствий.	
5	Эстафетный бег. Метание.	1				Проявление качества силы, быстроты,	

						выносливости и координации в эстафетном беге и метании.	
6	Кроссовый бег	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении кроссового бега	
7	Зачет Бег с ускорением	1				Выполнение бега с ускорением на оценку.	
Спортивные игры		9					
8	<i>Баскетбол</i> - поворот на месте	1				Осваивание универсальных умений игры в баскетбол.	
9	Передвижение и ведение мяча с	1				Соблюдение дисциплины и	

	изменением направления					правил т.б. в игре баскетбол.	
10	Ведение мяча с изменением скорости	1				Осваивание универсальных умений при ведении мяча с изменением скорости. Управление эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
11	Ловля мяча в движении.	1				Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	
12	Игра с элементами Баскетбола.	1				Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических	

						действий в игре «Баскетбол».	
13	Бросок мяча в движении после ловли	1				Осваивание двигательных действий, составляющих содержание спортивных игр	
14	Введение мяча правой и левой рукой.	1				Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	
15	Передачи и ловля мяча со сменной мест.	1				Осваивание двигательных действий, составляющих содержание спортивных игр.	
16	Зачет Бросок мяча по корзине от груди.	1				Выполнение броска мяча по корзине на оценку.	

Гимнастика		12					
17	Вводный урок по гимнастике. Инструктаж по т.б.	1				Соблюдение правил по т.б. при выполнении гимнастических упражнений прикладной гимнастики.	
18	Упражнения с гимнастическими палками	1				Осваивание умения выполнять универсальные физические упражнения с гимнастическим и палками.	
19	Упражнения с предметами	1				Развитие физических качества при выполнении упражнений со скакалками.	

20	Зачет. Упражнения в равновесии.	1				Выполнение упражнений в равновесии на оценку.	
21-22	Акробатика	2				Осваивание умения выполнять универсальные физические упражнения по акробатике.	
23	Зачет. Акробатика	1				Сдача зачета при выполнении акробатики.	
24	Опорный прыжок	1				Соблюдение правил по т.б. при выполнении опорного прыжка.	
25	Опорный прыжок. Зачет	1				Сдача зачета при выполнении опорного	

						прыжка.	
26-27	Прыжок способом перешагивания	2				Развитие физических качеств при выполнении прыжка способом перешагивания.	
28	Зачет. Прыжок способом перешагивания.	1				Выполнения прыжка способом перешагивания на оценку.	
29	Волейбол. Правила игры	1				Повторение правил игры в волейбол	
30	Волейбол. Подача мяча снизу двумя руками	1				Проявление качеств силы, выносливости на игре волейбол.	
31	Волейбол. Подача мяча сверху двумя	1					

	руками						
32	Учебная игра по волейболу.	1				Проявление качеств силы, выносливости на игре волейбол.	
Лыжная подготовка		13					
33	Инструктаж по т.б. Скользящий шаг.	1				Осваивание т. б при лыжной подготовке. Моделирование техники базовых способов передвижение скользящим шагом.	
34	Одновременный одношажный ход.	1				Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах одновременным одношажным	

						ходом.	
35	Передвижения на лыжах до 1 км.	1				Проявление выносливости при прохождении дистанций на лыжах.	
36	Попеременные ходы	1				Осваивание техники попеременных ходов.	
37	Подъем в гору скользящим шагом.	1				Осваивание техники подъема скользящим шагом.	
38	Подъем «лесенкой».	1				Осваивание техники подъема «лесенкой».	
39	Повороты упором.	1				Выполнение упражнений под контролем	

						учителя	
40	Сочетание лыжных ходов.	1				Усвоение навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений	
41-42	Прохождение дистанции 1 км	2				Проявление выносливости при прохождении дистанций	
43	Подъемы, спуски, торможения.	1				Осваивание техники выполнения подъемов, спусков, торможения.	
44	Зачет. Прохождение дистанции 1 км	1				Сдача зачета при прохождении дистанции 1, и 2	

						км.	
45	Зачет. Лыжные ходы	1				Сдача зачета при выполнении лыжных ходов.	
Гимнастика		3					
46	Прыжки в высоту с разбега с способом «перешагивание».	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжков способом перешагивания.	
47	Прыжки в высоту.	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжков в	

						высоту.	
48	Прыжки в высоту зачет	1				Сдача зачета при выполнении прыжков в высоту.	
Спортивные игры		9					
49	Волейбол — передача мяча сверху двумя руками через сетку	1				Моделирование технических действий в игре волейбол.	
50	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед	1				Общение и взаимодействие в игре волейбол.	
51	Передача мяча сверху после перемещения вперед	1				Осваивание подвижных игр с элементами соревнований	
52	Прием мяча снизу двумя руками на месте	1				Моделирование технических действий при приеме мяча	

						снизу двумя руками.	
53	Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки;	1				Проявление качества силы, выносливости в нижней подаче.	
54	Учебная игра по волейболу.	1				Соблюдение правил игры, взаимодействие в игре волейбол.	
55	Футбол. Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Передача мяча на месте внутренней стороной стопы.	1				Соблюдение правил игры. Общение и взаимодействие в игре футбол.	
56	Футбол Ведения мяча внешней частью и средней частью подъема. Игра «Квадрат».	1				Проявление качества силы, быстроты выносливости на игре футбол.	

57	Футбол. Учебная игра.	1				Проявление качества силы, выносливости на игре футбол.	
Легкая атлетика		11					
58	Бег 60 м с максимальной скоростью.	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости в беге с максимальной скоростью.	
59	Стартовый разгон.	1				Проявление качества силы, быстроты при стартовом разгоне.	
60-61	Бег 500 м.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости в беге на 500м.	

62	Прыжки в длину способом «согнув ноги» движения рук и ног в полете	1				Проявление выносливости и координации при выполнении прыжков в длину способом «согнув ноги».	
63	Зачет. Прыжки в длину.	1				Сдача зачета при выполнении прыжков в длину.	
64-65	Метание на дальность	2				Осваивание техники метания.	
66-67	Метание в вертикальную цель.	2				Осваивание техники метания.	
68	Зачет Метание на дальность.	1				Сдача зачета по метанию	

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.
10. «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)6-22-71 e-mail: skola-internatSB@yandex.ru

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

АДАптированная образовательная программа

по учебному предмету «физическая культура»

7 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 7 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 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

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 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 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:

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	16	<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 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</p>	<p>значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега; бег по виражу.</p>	<p>стартовый разгон с плавным переходом в бег; равномерно в медленном темпе; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега; выполнять толкание набивного мяча с</p>	<p>основы кроссового бега; бег по виражу.</p>	<p>стартовый разгон с плавным переходом в бег; выполнять метание малого мяча на дальность; выполнять толкание набивного мяча с места.</p>

		<p>см). Беговые упражнения. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Кроссовый бег 300—500 м.</p> <p><u>Прыжки.</u> 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.</p> <p><u>Метание</u> малого мяча в вертикальную цель. 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.</p>		места.		
--	--	---	--	--------	--	--

2.	Гимнастика	14	Т.Б при занятиях на гимнастике. Строевые упражнения. общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами; акробатические упражнения; упражнения на гимнастической стенке.	Как правильно выполнять размыкания уступами; перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три.	различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг!»; различать фазы опорного прыжка.	Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три.	различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг!»
3.	Лыжная подготовка	16	Т.Б на занятиях лыжной подготовки. 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	как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.	координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60м; пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками	как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся	координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60м; пройти в быстром темпе 100-140 м и одновременными ходами; тормозить

			переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м;		одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).		лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 1 км (девочки), до 2 км (мальчики).
4.	Спортивные игры	17	Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая. Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Баскетбол: Закрепление правил поведения при игре в	Волейбол: права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Баскетбол : когда выполняются штрафные броски, сколько раз.	Волейбол: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол. Баскетбол: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.	Волейбол: права и обязанности игроков; Баскетбол : когда выполняются штрафные броски	Волейбол: выполнять верхнюю прямую подачу. Баскетбол: выполнять остановку прыжком и поворотом

		<p>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.</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	Название тем и урока	Кол-во часов	Дата		Используй- вание ТСО, ИКТ	Виды учебной деятельности	Примеча- ние
			план	факт			
Легкая атлетика		7					
1	Вводный урок по легкой атлетике. Инструктаж по т.б. Ходьба с ускорением по диагонали.	1				Повторение правил техники безопасности Усваивание техники выполнения ходьбы с ускорением	
2	Бег с переменной скоростью	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега с	

						переменной скоростью.	
3	Бег с ускорением	1				Проявление быстроты, выносливости в беге с ускорением.	
4	Преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.	1				Проявление быстроты, координации в преодолении небольших препятствий.	
5	Бег в медленном темпе.	1					
6	Кроссовый бег	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении кроссового бега	

7	Зачет. Бег с ускорением	1					
Спортивные игры		9					
8	<i>Баскетбол</i> - поворот на месте	1				Соблюдение дисциплины и повторение правил т.б. в игре баскетбол.	
9	Передвижения, ведение мяча с изменением направления	1				Осваивание универсальных умений при ведении мяча с изменением скорости.	
10	Ведение мяча с изменением скорости	1				Общение и взаимодействие в игре баскетбол.	
11	Ловля мяча в движении.	1				Взаимодействие в парах и группах при выполнении ловли мяча в	

						движении.	
12	Игра с элементами Баскетбола.	1				Осваивание двигательных действий, составляющих содержание спортивной игра баскетбол.	
13	Бросок мяча в движении после ловли	1				Общение и взаимодействие в игровой деятельности во время броска мяча в движении после ловли.	
14	Введение правой и левой рукой.	1				Осваивание двигательных действий во время ведения мяча правой и левой рукой.	
15	Передачи и ловля со сменной мест.	1				Осваивание	

						двигательных действий во время передачи и ловли со сменной мест.	
16	Зачет Бросок мяча по корзине от груди.	1				Выполнение броска мяча по корзине на оценку	
Гимнастика		14					
17	Вводный урок по гимнастике. Инструктаж по т.б.	1				Повторение правил по т.б. при выполнении гимнастических упражнений прикладной гимнастики.	
18	Упражнения с гимнастическими палками	1				Развитие физических качества при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	

19	Упражнения со скакалками	1				Проявление качества силы, выносливости в упражнениях со скакалками.	
20	Упражнения с набивными мячами	1				Проявление качества силы, выносливости в упражнениях с набивными мячами.	
21	Упражнения на гимнастической скамье	1				Проявление качества силы и выносливости при выполнении упражнений на гимнастической скамье.	
23	Упражнения в равновесии	1				Осваивание умения выполнять универсальные физические упражнения в	

						равновесий.	
24	Зачет Упражнения в равновесии	1				Выполнение упражнений в равновесии на оценку.	
25	Висы и упоры	1				Повторение правил по т.б. при выполнении вис и упор.	
26	Акробатика. Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы.	2				Развитие физических качеств при выполнении акробатики.	
27	Зачет Акробатика	1				Выполнение акробатики на оценку.	
28	Опорные прыжки	2				Проявление качеств силы, выносливости при выполнении	

						опорного прыжка.	
29	Зачет. Опорные прыжки	1				Выполнения опорного прыжка на оценку.	
Лыжная подготовка		16					
30	Инструктаж по т.б. Скользящий шаг.	1				Повторение т. б при уроках по лыжной подготовке. Моделирование техники базовых способов передвижение скользящим шагом.	
31	Одновременный одношажный ход.	2				Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах одновременным одношажным	

						ходом.	
32-33	Передвижения на лыжах до 1,5 км.	2				Проявление выносливости при прохождении дистанций на лыжах.	
34	Попеременные ходы	1				Осваивание техники попеременных ходов.	
35	Подъем в гору скользящим шагом.	1				Осваивание техники подъема скользящим шагом.	
36	Подъем «лесенкой».	1				Осваивание техники подъема «лесенкой».Выполнение упражнений под контролем учителя	
37	Повороты упором.	1				Усвоение навыков и умений	

						самостоятельного выполнения поворотов и упоров на лыжах. Под контролем учителя.	
38-39	Сочетание лыжных ходов.	2				Умение самостоятельно выполнять сочетание лыжных ходов.	
40-41	Прохождение дистанции 1.5 км	2				Проявление выносливости при прохождении дистанций	
42	Подъемы, спуски, торможения.	1				Осваивание техники выполнения подъемов, спусков, торможения.	
43	Зачет. Прохождение дистанции 1.5 км	1				Сдача зачета при прохождении	

						дистанции 2 км.	
44	Зачет. Лыжные ходы	1				Сдача зачета при выполнении лыжных ходов.	
Спортивные игры		8					
45	Волейбол — передача мяча сверху двумя руками через сетку	1				Общение и взаимодействие в игре волейбол.	
46	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед	1				Общение и взаимодействие в игре волейбол.	
47	Передача мяча сверху после перемещения вперед	1				Моделирование технических действий во время передачи мяча сверху после перемещения вперед.	
48	Прием мяча снизу двумя руками на месте	1				Моделирование технических действий при	

						приеме мяча снизу двумя руками	
49	Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки;	1				Проявление качества силы, выносливости при нижней подаче.	
50- 51	Волейбол. Учебная игра.	2				Соблюдение правил игры, взаимодействие в игре волейбол.	
52	Учебная игра.	1				Проявление качества силы, быстроты выносливости на игре футбол.	
Легкая атлетика		9		21.03			
53	Бег 60 м с максимальной скоростью.	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости в беге с	

						максимальной скоростью.	
54-55	Метание на дальность	2				Проявление качества силы, быстроты при стартовом разгоне.	
56	Бег 800 м.	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости в беге на 500м.	
57-58	Метание в цель.	2				Проявление качества внимательности, ловкости	
59-60	Прыжки в длину способом «согнув ноги» движения рук и ног в полете	2				Проявление выносливости и координации при выполнении прыжков в длину способом «согнув ноги».	

61	Зачет. Прыжки в длину.	1				Сдача зачета при выполнении прыжков в длину.	
62-63	Бег с ускорением	2				Осваивание техники метания.	
64-65	Бег с переменной скоростью	2				Проявление выносливости	
66-67	Зачет. Бег с ускорением. Бег с переменной скоростью	2				Сдача зачета	
68	Волейбол. Учебная игра	1				Проявление выносливости	

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 .

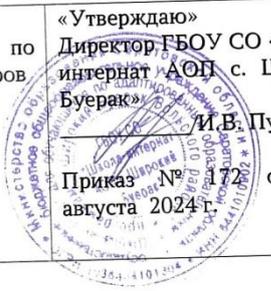
- Кабинет имеет естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению .

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.

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)6-22-71 e-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  а/ Е.Н.Никоноров «29» августа 2024г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа-интернат АОО с. Широкий Буерак»  И.В. Пушкова/ Приказ № 172 от «30» августа 2024г.</p> 
---	--	--

АДАптированная образовательная программа

по учебному предмету «физическая культура»

8 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 8 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 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

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, сдача 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 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 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:

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	23	<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</p>	<p>Простейшие правила судейства по бегу,</p> <p>прыжкам, метанию;</p> <p>правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.</p>	<p>бежать с переменной скоростью в течении 6 мин., в различном темпе;</p> <p>выполнять прыжки в длину, высоту, метать , толкать набивной мяч.</p>	<p>Простейшие правила судейства по бегу,</p> <p>прыжкам, метанию;</p> <p>правила передачи эстафетной палочки в эстафетах</p>	<p>бежать с переменной скоростью в течении 4 мин., в различном темпе;</p> <p>выполнять прыжки в длину, метать , толкать набивной мяч.</p>

			<p>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>				
2.	Гимнастика	8	<p>Т.Б при занятиях на гимнастике. Строевые упражнения. общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами; акробатические упражнения; упражнения на гимнастической стенке.</p>	<p>Что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.</p>	<p>соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять движения направления по команде.</p>	<p>Что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу</p>	<p>соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения</p>
3.	Лыжная подготовка	20	<p>Т.Б на занятиях лыжной подготовки.</p>	<p>Как правильно</p>	<p>Выполнять поворот «упором»;</p>	<p>знать температурны</p>	<p>сочетать попеременные</p>

			<p>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</p>	<p>проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.</p>	<p>сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолеть на лыжах до 1,5 км (девушки), до 2 км (юноши).</p>	<p>е нормы для занятий на лыжах.</p>	<p>ходы с одновременными; преодолеть на лыжах до 800 м (девушки), до 1 км (юноши).</p>
4.	Спортивные игры	16	<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</p>	<p>Баскетбол: как правильно выполнять штрафные броски. Волейбол: каким наказаниям подвергаются</p>	<p>Баскетбол: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на</p>	<p>Баскетбол: как правильно выполнять штрафные броски. правила игры в волейбол. Футбол: права и обязанности</p>	<p>Баскетбол: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Волейбол: принимать и передавать мяч сверху,</p>

		<p>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 действия без мяча; ведение мяча; остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p>	<p>игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.</p> <p>Футбол: права и обязанности игроков; как предупредить травмы</p>	<p>месте с различных положений и расстояния.</p> <p>Волейбол: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.</p> <p>Футбол: вбрасывание мяча из-за боковой линии с места</p>	игроков	Футбол: ведение мяча
--	--	---	--	---	---------	----------------------

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 часо в	Дата		Используйван ие ТСО, ИКТ	Виды учебной деятельности	Примечания
			план	факт			
<u>Легкая атлетика</u>		<u>12</u>					
1	Вводный урок. Инструктаж по т.б. Ходьба на скорость.	1				Повторение правил техники безопасности на л/атлетике. Усваивание техники выполнения ходьбы с ускорением.	
2	Прохождение на скорость отрезков.	1				Проявление качества силы, выносливости, быстроты при прохождении отрезков на скорость.	
3	Ходьба группами наперегонки. Бег с	1				Проявление качества силы, выносливости, быстроты во время	

	переменной скоростью.					ходьбы группами на перегонки.	
4	Метание мяча на дальность	1				Проявление силы, ловкости во время метания мяча на дальность.	
5	Эстафетный бег. Метание.	1				Проявление быстроты, ловкости, выносливости во время эстафетного бега.	
6	Кроссовый бег на 700-1000 м. по пересеченной местности.	1				Проявление качества силы, выносливости, быстроты в кроссовом беге по пересеченной местности.	
7	Преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий	1				Проявление качества силы, выносливости, быстроты во время преодоления небольших препятствий.	
8	Бег на 100 м. с различного старта. Зачет.	1				Проявление качества силы, выносливости, быстроты в беге на	

	Бег с ускорением.					100м с различного старта.	
9	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия.	1				Соблюдение правила безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
11-12	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2				Проявление качества силы, быстроты и выносливости при прыжках в длину способом «согнув ноги».	
13	Зачет Прыжок в длину.	1				Сдача зачета по прыжкам в длину	
<u>Спортивные игры</u>		7					
14	Баскетбол - штрафной бросок	1				Повторение правил игры. Общение и взаимодействие в игре баскетбол.	
15	Передвижение, ведение мяча с изменением	1				Моделирование технических действий	

	направления					в игре баскетбол.	
16	Ведение мяча с изменением скорости	1				Взаимодействие в парах и группах при ведении мяча с изменением скорости.	
17	Вырывание и выбивание мяча	1				Общение и взаимодействие в игровой деятельности	
18	Передача мяча на месте и сменой мест	1				Осваивание универсальных умений, управление эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	
19	Ловля мяча в движении	1				Общение и взаимодействие во время ловли мяча в движении.	
20	Зачет. Передача мяча при встречном движении и отскоком от пола.	1				Осваивание универсальных умений управлять эмоциями во время игры в баскетбол.	

<u>Гимнастика</u>		8					
21	Вводный урок по гимнастике. Т.б. на уроке. Упражнение на равновесие.	1				Повторение т. б. на уроке гимнастики. Проявление гибкости, ловкости и координации во время упражнений в равновесии.	
22	Упражнение на равновесие.	1				Проявление гибкости, ловкости и координации во время упражнений в равновесии.	
23- 24	Акробатика. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы.	2				Осваивание умения по взаимодействию в парах и группах в акробатических упражнениях.	
25	Зачет. Акробатика.	1				Сдача зачета по акробатике.	
26- 27	Прыжки способом перешагивания	2				Проявление качества силы, быстроты, ловкости в прыжках	

						способом перешагивания.	
28	Зачет. Прыжки	1				Сдача прыжков на оценку.	
<u>Лыжная подготовка</u>		20					
29	Лыжная подготовка. Инструктаж по т.б. Одновременный одношажный ход	1				Повторение т.б при ходьбе на лыжах. Моделирование техники одновременного одношажного хода.	
30- 31	Коньковый ход.	2				Проявление выносливости при выполнении конькового хода.	
32- 33	Одновременный одношажный ход - стартовый вариант	2				Проявление выносливости при прохождении одновременного одношажного хода.	
34-	Попеременные ходы	2				Осваивание техники преодоления	

35						попеременных ходов	
36	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1				Осваивание техники при выполнении спуска с горы	
37	Торможение и поворот «плугом».	2				Моделирование техники базовых способов торможения и поворотов	
38	Поворот на месте махом	1				Выявление характерных ошибок в технике выполнения поворота на месте махом.	
39-40	Прохождение дистанции 1,5 км.	2				Проявление выносливости, быстроты, силы при прохождении дистанций.	
41	Повороты упором.	1				Проявление выносливости, быстроты, силы при выполнении поворотов упором.	

42	Сочетание лыжных ходов.	1				Моделирование техники базовых способов при сочетании лыжных ходов.	
43-44	Прохождение дистанции 1,8 км.	2				Проявление выносливости, быстроты, силы при прохождении дистанции 2 км.	
45	Подъемы, спуски, торможения.	1				Проявление выносливости, быстроты, ловкости, координации при выполнении подъемов, спусков, торможения.	
46	Зачет. Прохождение дистанции 1,8 км.	1				Сдача зачета по прохождению дистанции 2 км.	
47	Зачет. Лыжные ходы	1				Сдача зачета по лыжным ходом.	
<u>Спортивные игры</u>		9					
48	Волейбол - чередование	1				Проявление качества	

	способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед)					силы, быстроты и координации во время игры	
49	Волейбол .Передачи мяча над собой, во встречных колоннах	1				Взаимодействие в парах и группах во время игры волейбол.	
50	Волейбол .Отбивание мяча кулаком через сетку	1				Моделирование технических действий в игровой деятельности	
51	Волейбол Прием мяча снизу двумя руками на месте	1				Моделирование технических действий в волейболе с чередованием способов перемещения.	
52	Волейбол Нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи	1				Моделирование технических действий в игровой деятельности по волейболу при передачи мяча над собой, во встречных колоннах.	
53	Волейбол. Учебная игра.	1				Взаимодействие в парах и группах при выполнении	

						отбивании мяча кулаком через сетку.	
54	Футбол Прием и передача мяча	1				Взаимодействие в парах и группах при выполнении приема и передачи мяча	
55-56	Футбол. Учебная игра.	2				Моделирование технических действий в игровой деятельности	
<u>Легкая атлетика</u>		11					
57	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1				Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков в высоту.	
58	Прыжки в высоту	1				Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков в высоту.	
59	Прыжки в высоту. Зачет	1				Проявление качества силы, выносливости во время игры в футбол.	

60	Бег 60 м с максимальной скоростью	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега с максимальной скоростью.	
61	Старт из положения лежа; Бег 30м	1				Проявление качества силы, выносливости во время бега при старте из положения лежа.	
62-63	Кроссовый бег 2км.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега на 3 км.	
64-65	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)	1				Проявление качества силы, ловкости во время метания в цель.	
66	Метание малого мяча на дальность	1				Проявление качества	

						силы, ловкости во время метания на дальность	
67	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	1				Проявление силы и выносливости во время бросков набивного мяча	
68	Прыжки в длину способом «согнув ноги» подбор индивидуального разбега	1				Проявление качества силы, выносливости при выполнении прыжков в длину «способом согнув ноги» во время индивидуального подбора разбега.	

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.

- Ученическая мебель изготовлена из материалов безвредных для здоровья детей и соответствует росто-возрастным особенностям обучающегося и требованиям эргономики.

- При оборудовании учебных помещений соблюдаются размеры проходов и расстояния .

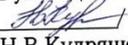
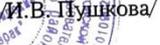
- Кабинет имеет естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению .

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.

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)6-22-71 e-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.Никоноров а/ «29» августа 2024г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа-интернат АОН с. Широкий Буерак» /И.В.Пуцкова/ Приказ № 172 от «30» августа 2024 г.</p> 
---	--	--

АДАптированная образовательная программа

по учебному предмету «физическая культура»

9 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 9 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 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
 - овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
 - коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
 - воспитание нравственных качеств и свойств личности;
 - содействие военно- патриотической подготовке.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:
- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
 - формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
 - совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
 - совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
 - совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
 - совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
 - формирование мотивации к здоровому образу жизни;
 - формирование способности объективно оценивать свои возможности.

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.
- практические занятия;

- дидактические игры
- игровые разминки.

Формы контроля: текущий и итоговый.

Проводится в форме зачета, сдача 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 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 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:

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	25	<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</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>

			отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания. <u>Метание</u> малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность .		место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивания», и способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбега на дальность		
2.	Гимнастика	11	Т.Б при занятиях на гимнастике. Строевые упражнения. общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами; акробатические упражнения; упражнения на гимнастической стенке.	Что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.	выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений о показать их выполнение учащимся на уроке.	Что такое строй; как выполнять перестроения	выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
3.	Лыжная подготовка	14	Т.Б на занятиях лыжной подготовки.	Виды лыжного	выполнять поворот на параллельных	Виды лыжного	выполнять поворот на

			<p>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</p>	<p>спорта; технику лыжных ходов.</p>	<p>лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).</p>	<p>спорта, знать две, три техники лыжного хода.</p>	<p>параллельных лыжах; преодолевать на лыжах до 1,5 км (девушки), до 2,5км (юноши).</p>
4.	Спортивные игры	17	<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</p>	<p>Баскетбол: что значит «тактика игры», роль судьи. Волейбол: Влияние занятий волейболом</p>	<p>Баскетбол: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой. Волейбол: выполнять все</p>	<p>Баскетбол: что значит «тактика игры» Волейбол: Влияние занятий волейболом на трудовую</p>	<p>Баскетбол: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; Волейбол: выполнять все виды подач, Футбол: учебная</p>

		<p>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 действия без мяча; ведение мяча;остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.</p>	<p>на трудовую подготовку.</p> <p>Футбол: права и обязанности игроков; как предупредить травмы</p>	<p>виды подач, выполнять прямой и нападающий удар; блокировать нападающие удары.</p> <p>Футбол: учебная игра</p>	<p>подготовку.</p> <p>Футбол: права и обязанности игроков;</p>	<p>игра</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 двойную 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>13</u>					
1	Вводный урок по л/а. инструктаж по т.б. Ходьба на скорость с переходом в бег.	1				Повторение правил техники безопасности. Усваивание техники выполнения ходьбы с ускорением.	
2	Бег на скорость.	1				Проявление качества силы, выносливости, быстроты при выполнении бега на скорость.	

3	Бег по повороту. Бег до 4 км.	1				Проявление качества силы, выносливости, быстроты во время бега по повороту и бега 4 км.	
4	Преодоление полосы препятствий	1				Осваивание техники при выполнении преодоления полосы препятствий.	
5-6	Эстафетный бег. Метание .	2				Проявление качества силы, выносливости, быстроты во время эстафетного бега и при выполнении метания.	
7	Бег на средние дистанции.	1				Проявление качества силы, выносливости, быстроты при выполнении бега на средние	

						дистанции.	
8	Кросс: мальчики – 1200 м; девочки – 1000 м.	1				Проявление качества силы, выносливости, быстроты во время кросса.	
9	Зачет. Бег на средние дистанции.	1				Сдача зачета по бегу на средние дистанции.	
10	Метание различных предметов.	1				Осваивание техники метания различных предметов.	
11	Метание на дальность.	1				Осваивание техники метания мяча на дальность.	
12	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору .	1				Проявление качества силы, ловкости при метании малого мяча на дальность.	
13	Зачет Метание.	1				Сдача зачета по метанию малого	

						мяча.	
<u>Спортивные игры</u>		7					
14	Баскетбол - передача мяча в движении	1				Соблюдение правил игры. Общение и взаимодействие в игре по баскетболу с передачей мяча в движении.	
15	Баскетбол Передвижение, ведение мяча с изменением направления	1				Моделирование технических действий при передвижении и ведении баскетбольного мяча с изменением направления.	
16	Баскетбол Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	1				Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с выполнением ведения мяча	

						попеременно правой и левой рукой.	
17	Баскетбол Ловля мяча в движении	1				Общение и взаимодействие при ловли мяча в движении.	
18	Баскетбол Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке	1			.	Осваивание универсальных умений управлять эмоциями в процессе броска мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке.	
19	Баскетбол Ведение мяча правой и левой рукой.	1				Проявление качества силы, ловкости во время ведения мяча правой и левой рукой.	
20	Баскетбол Зачет. Бросок мяча в движении после ловли.	1				Сдача зачета бросков баскетбольного	

						мяча в движении после ловли.	
<u>Гимнастика</u>		11					
21	Вводный урок по гимнастике. Инструктаж по т.б. упражнения в равновесие	1				Повторение правил по т.б. при выполнении гимнастических упражнений. Осваивание умений выполнять упражнения в равновесии.	
22	Упражнение в равновесие	1				Совершенствование умения выполнять универсальные физические упражнения в равновесии.	
23	Акробатика. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы.	1				Проявление качества силы и выносливости при выполнении акробатики	

24	Комбинации из акробатических упражнений	1				Сдача зачета упражнений по равновесию.	
25	Зачет Акробатика	1				Проявление качества силы и координации при выполнении вис и упоров.	
26	Построение и перестроение	1				Осваивание умения по взаимодействию в парах и группах при разучиванию акробатических упражнений.	
27	Опорные прыжки	1				Сдача зачета по акробатике.	
28	Зачет Опорный прыжок	1				Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении опорных прыжков.	

29	Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава	1				Сдача зачета по опорным прыжкам.	
30	Упражнение на равновесие	1				Проявление качества силы, ловкости, быстроты при выполнении прыжка способом «перешагивания».	
31	Упражнения с набивными мячами	1				Выполнение прыжка на оценку способом «перешагивания».	
<u>Лыжная подготовка</u>		14					
32	Вводный урок по лыжным гонкам. Инструктаж по т.б. одновременный одношажный ход	1				Повторение т.б при ходьбе на лыжах. Моделирование техники базовых способов передвижения на	

						лыжах во время одновременного одношажного хода.	
33	Коньковый ход.	1				Проявление качества силы, ловкости, быстроты при выполнении конькового хода.	
34	Попеременный четырехшажный ход.	1				Проявление выносливости, ловкости, координации при выполнении попеременного четырехшажного хода	
35	Попеременные ходы	1				Проявление выносливости, быстроты во время попеременных ходов.	
36-	Преодоление контруклона	2				Осваивание	

37						техники преодоления контруклона.	
38	Торможение и поворот «плугом».	1				Осваивание техники при выполнении торможения плугом.	
39	Переход с попеременным ходом на одновременные.	1				Выявление характерных ошибок при лыжной ходьбе в технике выполнения перехода с попеременным ходом на одновременные.	
40-41	Прохождение дистанции 2км	2				Проявление выносливости, быстроты, ловкости, координации при прохождении	

						дистанций.	
42-43	Подъемы, спуски, торможения.	2				Проявление выносливости, координации, быстроты, силы во время подъема, спуска и торможения на лыжах.	
44	Зачет. Прохождение дистанции 2 км.	1				Прохождение дистанции 2 км на оценку.	
45	Зачет. Лыжные ходы	1				Выполнение лыжных ходов на оценку.	
<u>Спортивные игры</u>		10					
46-47	<i>Волейбол</i> - сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу	2				Моделирование технических действий в игре волейбол с сочетанием различных перемещений и передачей мяча	

						сверху и приемом снизу.	
48	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1				Моделирование технических действий в игре волейбол во время передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	
49	Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой	1				Взаимодействие в парах и группах при выполнении приема мяча, отраженного сеткой.	
50	Волейбол. Игра в нападении в зоне 3; игра в защите.	1				Взаимодействие в парах и группах во время игры волейбол в нападении и в защите..	
51	Волейбол. Нижняя подача в правую и левую часть площадки	1				Моделирование технических действий во время	

						нижней подачи в правую и левую часть площадки.	
52	Волейбол. Учебная игра.	1				Проявление качества силы, выносливости, координации, ловкости во время игры в волейбол..	
53	Футбол - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	1				Проявление качества силы, выносливости во время игры футбол с вбрасыванием мяча из –за боковой линии с места.	
54	Футбол Удар по катящемуся мячу внутренней частью стопы	1				Общение и взаимодействие во время игры футбол, и отработка удара по катящемуся мячу внутренней частью	

						стопы.	
55	Футбол. Учебная игра.	1				Проявление качества силы, ловкости, быстроты во время игры в футбол.	
Легкая атлетика		13					
56	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1				Соблюдение правил безопасности при выполнении прыжков в высоту способом «перешагивания»	
57	Прыжки в высоту - переход планки и уход от планки	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости при выполнении прыжков в высоту.	
58	Прыжки в высоту зачет	1				Выполнение прыжков в высоту на оценку.	

59	Бег 60 м с максимальной скоростью	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега на 60 м. с максимальной скоростью.	
60-61	Передача эстафеты.	2				Осваивание и умения по взаимодействию в парах и группах при передачи эстафеты.	
62-63	Бег 2000 м на результат	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бега на 2000м. на результат.	
64	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на	1				Проявление качества силы,	

	максимальный результат.					быстроты, выносливости при выполнении прыжков в длину способом «согнув ноги» на максимальный результат.	
65	Кроссовый бег 2км.	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости при выполнении кроссового бега	
66	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12- 14 м, юноши - до 16 м)	1				Проявление качества силы, ловкости во время метания в цель.	
67- 68	Метание малого мяча на дальность	1				Проявление качества силы, ловкости во время метания 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. 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
11. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
12. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
13. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
14. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
15. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
16. «Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонov; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

