

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья
«Нестеровская школа-интернат № 8»**

Рассмотрена и принята на
заседании Педагогического
совета Организации
Протокол № 05 от
14.06.2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ (Т.А. Шарапова)
Приказ № 32
от "15" 06 2023 г.

Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физкультура» предметной области
«Физическая культура»
адаптированной основной общеобразовательной программы образования
обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2).
7 «А» класс

2023/2024 учебный год

Учитель: А. Б. Смирнова

г. Нестеров
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» предметной области «Физическая культура» АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2), для 7 класса составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Основная цель учебного предмета

Повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБУ КО «Школа-интернат» №8 г. Нестерова Калининградской области предмет «Адаптивная физкультура» относится к учебным предметам, обязательным для изучения на ступени основного общего образования. Предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура» и входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью. Реализация рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (7 класс) рассчитана на 68 часов, (34 учебные недели, по 2 часа в неделю.), в том числе обязательную часть 41 часа и часть, формируемую участниками образовательного процесса- 27 часов представлено модулем «Народные игры».

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудоустрой.

Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем

определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В основу обучения адаптивной физической культуры положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию процесса овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Основной формой занятий по адаптивной физической культуре в школе данного типа является урок, состоящий из четырёх основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. На уроках адаптивной физической культуры у учащихся формируются навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и гигиенические навыки, иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму.

Воспитательный потенциал учебного предмета

Реализация воспитательного потенциала уроков «Адаптивной физкультуры» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

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

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

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физкультура» на уровне основного общего образования».

Содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: «Коррекционные и подвижные игры», «Физическая подготовка».

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно развивающей среде. Знакомство учащихся с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Совместный с учащимися выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные с каждым учащимся игры с мячом.

Знакомство учащихся с физкультурным залом. Совместное с учителем рассматривание оборудования физкультурного зала. Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий (индивидуально с каждым). Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами (прокатывание и бросание мяча, подъем на лестницу, прыжки на детском каркасном батуте).

Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреационных играх старших школьников, а также активное участие в простых подвижных играх вместе с учащимися старшего возраста (при наличии желания у детей).

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и игровых упражнений, подвижные игры. Основными задачами, являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры). В этом разделе используются и коррекционные игры подвижные игры с бегом, прыжками и мячом, следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Раздел «Физическая подготовка» включает строевые упражнения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой четверти и предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во второй четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры. Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Введение модуля «Народные игры» в содержание начального образования позволяет организовать систематическую и целенаправленную работу по ознакомлению младших школьников с основами краеведения, культурой и историей родного края, на уровне доступном пониманию школьников. Необходимо дать детям понимание, что великая страна начинается с малой Родины – с того места, где ты родился и живешь. Народные подвижные игры являются одним из главных средств решения целого комплекса связанных между собой задач воспитания личности дошкольника. Игры направлены на развития у детей творческого мышления, воображения, внимания, воспитание морально-волевых качеств, инициативности, самостоятельности

Народные игры являются неотъемлемой частью патриотического, физического воспитания школьников. В народе особенно ценилось смелость и решительность, физическая сила, выносливость, ловкость. Все игры связаны с прыжками, метанием, бегом, способствуют упражнению детей в основных видах движения, формированию быстроты реакции, выносливости. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей, у них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родного края, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств к Малой Родине, знание национальных корней.

Внедрение модуля «Народные игры», через подвижные игры решает нужные задачи в области воспитания и формирования духовно-нравственного отношения к культуре родного края, чувства сопричастности к наследию своего народа.

«Физическая подготовка»

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным 12 разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание

вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направ направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической 13 скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). 10

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры.

1. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».
2. Соблюдение правил игры «Болото».
3. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.
4. Соблюдение правил игры «Пятнашки».
5. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».
6. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
7. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

8. Соблюдение правил игры «Быстрые санки».
9. Соблюдение последовательности действий в игре - эстафете «Строим дом».

«Коррекционные и подвижные игры»

«Быстро по местам», «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата», «Гуси-лебеди», «Перепрыгни через ров», «Ловишки», «Волк во рву», «Охотники и зайцы», «Перестрелка», «Найди предмет в зале». «Паук» «Рука все помнит», «На ощупь», «Море, берег», «Раз, два, три – говори!», «Ровным кругом», «Пустое место», «Стрелки», «Колокольчик», «Угадай предмет», «Перебежки в парах», «Части тела», «Что пропало?», «Мышка и огурчики», «Бездомный заяц», «Медведь и пчелы», «Совушка», «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Полоса препятствий», «Собери пирамидку», «Рыбаки и рыбки». «Бросай-ка», «Строим дом».

«Народные подвижные игры»

«Мышка и две кошки», «Горелки с платочком», «Десяты», «Круговые пятнашки», «Перетягивание в парах», «Зеркало», «Забегалы», «Юный воин», «Покати – догони», «Волк во рву», «Чехарда», «Мышеловка», Лиса и куры, «Ручеёк», «Капуста», «Горшки», «Точный расчёт», «Защищай город», «Попади в обруч», «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата», «Лягушки на болоте», «Первыши водокачи», «Круглый город». Традиционные игры казаков. Игры «Лягушки-цапли» и «Охотники, волки и волкодавы».

Возможные (примерные) планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Личностные результаты

- Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности определенному полу, осознание себя как «Я»;
- Социально – эмоциональное участие в процессе общения и деятельности;
- Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.

Предметные результаты:

- Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные игры, туризм, плавание.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Планируемые результаты по предмету адаптивная физкультура

Физическая подготовка

- Построения и перестроения;
- Общеразвивающие и корригирующие упражнения
- Ходьба и бег;
- Ползание, подлезание, лазание, перелезание;
- Прыжки;
- Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Коррекционные подвижные и спортивные игры.

- Элементы спортивных игр и спортивных упражнений;
- Баскетбол. Ловля, ведение, передача. броски мяча;
- Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача, прием волейбольного мяча. Игра в паре без сетки (через сетку);
- Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара, прием, ведение, остановка, прием мяча, остановка;
- Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху);
- Подвижные игры. Соблюдение правил игры, соблюдение последовательности.

Коррекционные упражнения

- Комплекс упражнений на правильное формирование осанки и укрепление мышц стопы;
- Упражнения для профилактики плоскостопия;
- Дыхательная гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Ходьба с дыхательными упражнениями.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Основные виды деятельности обучающихся. Для внеурочной деятельности указать форму проведения занятия.	Электронный (цифровой) образовательный ресурс
Раздел 1. Основы знаний 3 ч				
1.1	Правила поведения в физкультурном зале, спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	в процессе урока	Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог) знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению. Определяют форму одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе	http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
1.2.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	в процессе урока	устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1.3.	Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений	в процессе урока	определяют основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объясняют основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Раздел 2 «Физическая подготовка»- 16 ч, в т ч. обязательная часть- 13 уроков, 3 ч. – часть формируемая участниками образовательного процесса				
2.1	Совершенствование построений и перестроений. Общеразвивающие упражнения без предметов. Дыхательные упражнения. «Поноухай цветок».	1	Планируют собственную деятельность, распределяют нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
2.2	Совершенствование построений по одному в ряд и в колонну друг за другом,	1	Выполняют технику ходьбы и бега. Планируют собственную деятельность, распределяют нагрузку и отдых в процессе выполнения. Проявляют положительные качества личности и	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html

	парами. Дыхательные упражнения «Согреть руки».		управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	
2.3	Совершенствование ходьбы в заданном направлении держась за руки, друг за другом. Дыхательные упражнения «Остудить воду».	1	Закрепляют и совершенствуют технику ходьбы в заданном направлении. Осваивают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
2.4	Совершенствование ходьбы между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м). Упражнения на дыхание с имитацией звуков	1	Выполняют технику ходьбы между предметами. Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
2.5	Совершенствование ходьбы стайкой за учителем между предметами. Упражнения для мышц шеи и головы	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнения, соблюдают правила безопасности	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
2.6	Совершенствование ходьбы друг за другом по извилистой дорожке. Упражнения для мышц шеи и головы	1	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
2.7	Совершенствование ходьбы по кругу, зигзагом. Упражнения для кистей рук	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнения, соблюдают правила безопасности	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
2.8	Перешагивание из обруча в обруч, подъём на возвышение и спуск с него. Упражнения для кистей рук.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнения, соблюдают правила безопасности	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
2.9	Совершенствование ходьбы по дорожке. Понятие о правильной осанке.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
2.10	Ходьба на носках. Совершенствование формирования навыков правильной осанки в положении «стоя» и «сидя».	1	Определяют основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объясняют основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
2.11	Перешагивание через	1	Выполняют упражнения для формирования правильной	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html

	препятствия (10-15 см.). Упражнения для формирования правильной осанки		осанки	10/12/blog-post_470.html
2.12	Движения под музыку с прихлопываем и проговариванием слов.	1	Выполняют движение под музыку, соблюдают правила безопасности	http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica
2.13	Бег в заданном направлении, между модулей, в быстром и медленном темпе.	1	Выполняют бег в заданном направлении. Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят общий язык и общие интересы	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
2.14	Народные игры «Мышка и две кошки», Горелки с платочком»	1	Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.htm
2.15	Народные игры «Круговые пятнашки», «Перетягивание в парах»	1	Планируют собственную деятельность, распределяют нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.htm
2.16	Народные игры «Круговые пятнашки», «Горелки с платочком»	1	Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности взаимопомощи и сопереживания	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.htm
Раздел 3 Общеразвивающие и корригирующие упражнения – 16 ч, в т ч. обязательная часть - 13 уроков, 3 ч. – часть формируемая участниками образовательного процесса.				
3.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы выполняемые на месте	1	Выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Строевые упражнения. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и	1	Различают строевые команды, выполняют строевые приемы.	https://resh.edu.ru/

	разноименными движениями рук			
3.3	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	1	Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для утомления во время учебных занятий.	https://resh.edu.ru/
3.4	Народные игры Комплекс упражнений с гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Н. и. "Десяты", П. и. "Воздушный мяч"	1	Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	https://resh.edu.ru/
3.5	Народные игры П. и. «Зеркало», «Забегалы». Комплексы упражнений со скакалками, флажками.	1	Разучивают народные игры планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.	https://resh.edu.ru/
3.6	Народные игры Комплекс с набивными мячами. «Юный воин»	1	Выполняют в полной координации, соблюдая технику безопасности	https://resh.edu.ru/
3.7- 3.8- 3.9.	Элементы акробатических упражнений: Перекаты в группировке	3	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.	https://resh.edu.ru/
3.10	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20" — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.	1	Выполняют комбинации на гимнастической стенке и г/скамейке. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила техники безопасности.	https://resh.edu.ru/
3.11	Приседание с одновременным		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный	https://resh.edu.ru/

	выставлением ноги вперед в сторону.	1	образец техники выполнения упражнения	
3.12	Пролезание сквозь гимнастические обручи	1	Выполняют игровое упражнение. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	https://resh.edu.ru/
3.13	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению.	https://resh.edu.ru/
3.14	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	1	Выполняют комбинации на гимнастической стенке и г/скамейке. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила техники безопасности.	https://resh.edu.ru/
3.15	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями)	1	Выполняют комбинации на гимнастической скамейке и г/скамейке. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила техники безопасности.	https://resh.edu.ru/
3.16	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа	1	Выполняют комбинации на гимнастической скамейке и г/скамейке. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила техники безопасности.	https://resh.edu.ru/
Раздел 4 Коррекционные и подвижные игры 20 ч., в т.ч. обязательная часть- 14 уроков, 6. – часть формируемая участниками образовательного процесса.				
4.1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Выбор волейбольного мяча. Общеразвивающие упражнения с в/мячом	1	Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и коррекционными играми; уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/

	повторение правилами игры.			
4.2	Совершенствование передач и ловля мяча в паре. Игра в паре через сетку	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/
4.3	Совершенствование передач и ловли мяча в паре. Игра бросанием и ловлей «Бросайка».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/
4.4	Совершенствование передач и ловля мяча в паре. Игра бросанием и ловлей «Набрось кольцо».	1	Описывают технику игровых действий и приемов, выполняют. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/
4.5	Игра с бросанием и ловлей «Кто бросит мешочек дальше?»	1	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/
4.6	Бадминтон. Различие инвентаря. Игра на внимание «Бег к флажкам».	1	Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
4.7	Повторение правил игры бадминтон. П. и. «Бег к флажкам».	1	Знакомиться с игрой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	
4.8	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1	Выполняют подводящие упражнения к игре в бадминтон	
4.9	Выбор баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола)	1	Закрепляют и совершенствуют передачу двумя руками от груди, с отскоком от пола, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
4.10	Общеразвивающие упражнения с мячом. Ведение	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632

	мяча правой (левой) рукой.		технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	
4.11	Ведение мяча правой (левой) рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия. П. и. «Колокольчик»)	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
4.12	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. П. и. «Подвижная цель»	1	Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности, (подвижные игры и эстафеты. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
4.13	Совершенствование ловли и передач мяча двумя руками от груди на месте. Подвижные игры на основе баскетбола	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
4.14	Совершенствование передач баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
4.15	Народные игры Традиционные подвижные игры русского народа «Покати – догони».	1	Разучивают народные игры планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.16	Народные игры Русская народная игра «Волк во рву». «Чехарда».	1	Разучивают народные игры планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.17	Народные игры	1	Организовывают и проводят народные игры. Выполняют	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	Традиционные игры казаков. Игры «Лягушки-цапли» и «Охотники, волки и волкодавы».		игровые задания с мячом. Соблюдают правила подвижных игр.	
4.18	Народные игры Традиционные игры казаков. Игры «Лягушки-цапли» и «Охотники, волки и волкодавы».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.19	Народные игры Игра «Мышеловка». Беседа «Физкультура – залог здоровья», и «С кем дружат болезни».	1	Выполняют игровые задания. Соблюдают правила подвижных игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.20	Народные игры Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки».	1	Выполняют игровые задания с мячом. Соблюдают правила подвижных игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Раздел 5 Общеразвивающие и корригирующие упражнения 16 часов , 16 уроков – часть формируемая участниками образовательного процесса.				
5.1	Народные игры Техника безопасности на уроках ф. к. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. П. и. Русская игра «Ручеёк»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.2	Народные игры Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении. Русская народная игра «Капуста», «Гонка мячей по кругу».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.3	Народные игры Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении П. и. «Горшки», «Лиса и куры»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.4	Народные игры Метание	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»		освоения упражнений на метание мяча, соблюдают правила безопасности	
5.5	Народные игры Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. П. и. «Защищай город», «Вызов»	1	Описывают технику выполнения метания малого мяча в цель, анализ правильности её выполнения, нахождение ошибок и способы их исправления. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.6	Народные игры Метание малого мяча в цель с 2–3 метров). Игра «Попади в обруч». «Лиса и куры».	1	Демонстрируют технику метания малого мяча в цель в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.7	Народные игры Подпрыгивание на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону П. и. «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата»	1	Выполняют прыжковые упражнения, играют в народные игры.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.8	Народные игры Прыжок в длину с места. П. и. «Лягушки на болоте»	1	Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.9	Народные игры Прыжок в длину с места. Преодоление малых препятствий. П. и. «Лягушки на болоте»	1	Выявляют ошибки при выполнении учебных заданий, способы их исправления, адекватное понимание оценки учителя и сверстника, сохранение заданной цели. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.10	Народные игры Прыжок в длину с места. «Лягушки на болоте»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.11	Народные игры. Прыжок в высоту способом «перешагивание». П. и. «Лиса и куры»	1	Описывают технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику прыжка в высоту способом	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

				«перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
5.12	Народные игры Прыжок в высоту способом «перешагивание». П. и. «Лиса и куры»	1		Описывают технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.13	Народные игры Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств П. и. «Лягушки на болоте»	1		Демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.14	Народные игры Метание малого мяча на дальность П. и. «Первыши водокачи»	1		Описывают технику выполнения метания малого мяча на дальность, анализ правильности её выполнения, нахождение ошибок и способы их исправления.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.15	Народные игры Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов- на результат П. и. «Первыши водокачи»	1		Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.16	Народные игры Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. П. и «Круглый город»	1		Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ног; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	ИТОГО	68	42 27	-	

Электронный (цифровой) образовательный ресурс – мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура» включает: дидактический материал:

- барьер легкоатлетический,
- беговая магнитная дорожка,
- мат гимнастический– 7 шт,
- стенка гимнастическая,
- стойка д/прыжков (мостик), съемная накладная доска,
- тележка для мячей складная,
- теннисный стол (сетка,4 ракетки,10 мячей),
- универсальные навесные брусья, универсальные навесные перекладины,
- щит баскетбольный игровой(2 щита,2кольца,2сетки) из пластика ,
- сетка волейбольная;
- коврики для фитнеса – 6 шт , скакалки- 12шт, гимнастические палки- 12 шт; флажки -12шт, кегли- 30 шт, гимнастические обручи - 12 шт;
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, набор малых теннисных мячей, бадминтон, мячи для фитнеса;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря и для переодевания;
- изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного и игрового оборудования альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный зал площадью 328,5кв.м вместе с душевыми, раздевалками и туалетами;
- универсальная спортивная площадка.

Учебно – методическое пособие

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5 - 9 классы»,(под редакцией Воронковой В.В. издательство «Просвещение» Москва, 2013 год, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание)-225стр
2. АООП 1 вариант ГБУ КО общеобразовательной организации для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Нестеровская школа-интернат №8», 2016г.-191стр.
3. Астафьев Н.В. Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. -Омск, 1997
4. Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.
- 5.Физическая культура, 7-9 класс/ Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство
6. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009.
7. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. В.И. Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
8. Г. Ф. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

9. Г. Ф. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)
10. Г.Ф. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

<i>Адаптивная физкультура</i>				
Формирование правильного дыхания (вдох носом - руки вверх, выдох через рот – руки вниз)				
Умение выполнять построения и перестроения				
Умение ходить и сидеть в правильной осанке.				
Умение выполнять ходьбу в медленном и быстром темпе.				
Умение выполнять упражнения в разнообразных видах бега со сменой ведущего (по ориентирам или за учителем).				
Умение переползать под скамьей, через обруч				
Умение выполнять лазание через препятствия (высота до 50 см).				
Умение спрыгивать с небольшой высоты				
Умение выполнять различные движения на шведской стенке				
Умение присесть вместе с мячом				
Умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).				
Метание в цель правой и левой рукой (на расстояние 2-4 м, щит 1х1 м).				
Умение передавать мяч (без отскока от пола, с отскоком от пола), ловить мяч				
Умение ловить мячи разного размера и разные по весу				
Умение ударять ногой по мячу				
Умение прыгать на двух ногах: на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону, прыгать на одной ноге				
Умение выполнять прыжки в длину с места				
Умение выполнять прыжки в длину с разбега.				
Соблюдение правил игры «Болото».				
Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.				
Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.				
Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»				
Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».				
Соблюдение правил игры «Бросай-ка».				
Соблюдение правил игры «Пятнашки».				

