

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2»

ПС№1

«Рассмотрено» на заседании

Протокол от 30.08. 2024 г.

«Согласовано»

«Утверждаю»

Заместитель директора по УР

Директор КОУ «НВШООВЗ№2»

_____ В.А. Кагарманова

_____ А.А. Кирбенёва
Приказ от 02.09.2024 г. № 286/1

Приложение к АООП Вариант 1

Рабочая программа
по учебному предмету Адаптивная физическая культура

10 «А» класс
2024 - 2025 учебный год

Учитель: Ищенко А.Ю.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования и науки от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся 1-12 классов, утверждённая приказом от 27.03.2023 г. № 61/1 «Об утверждении адаптированных основных общеобразовательных программ, реализуемых в КОУ «НВШООВЗ № 2» (с изменениями от 02.09.2024 г. Приказ № 286/1).

Цель: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию. Формировать целостное представление о физической культуре и способность включиться в производительный труд.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся.
2. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.
3. Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
4. Развитие чувства темпа и ритма, координации движений.
5. Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.
6. Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Общая характеристика учебного предмета.

При работе с детьми с ОВЗ используются различные формы занятий по физическому воспитанию детей с нарушениями интеллекта. Но самым важным является урок физической культуры. Если в общеобразовательной школе урок физической культуры состоит из трех частей, то в коррекционной — из четырех. Каждая часть урока решает конкретные задачи. При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка. Уроки физической культуры, должны быть эмоциональными, вызывать интерес обучающихся к двигательной деятельности. Дети с нарушениями интеллекта малоинициативны, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, волейбол, подвижные игры. Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Программа предусматривает индивидуально – дифференцированный подход к учащимся, имеющим различную структуру дефекта. Для этого проводятся тестирования; результаты фиксируются в журнале – «Двигательной активности» и на основе данных распределяются типологические группы. Тестирование проводится два раза в год: первое – сентябрь, второе – май.

Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане

Образовательная область: физическая культура.

Предмет «Физическая культура» включен в федеральную (базисную) часть учебного плана, рассчитан на 3 часа в неделю, общее количество часов за год 102.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Особенности психического и физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Нарушения двигательного развития обучающихся с умственной отсталостью сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей (А.А. Дмитриев).

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие обучающихся с лёгкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточной плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

М.С. Певзнер (1989), С.Д. Забрамная (1995), Е.М. Мастюкова (1997) отмечают характерные для умственно отсталых школьников быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшую выносливость. У многих обучающихся с интеллектуальными нарушениями встречаются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, внутренних органов, зрения, слуха, врожденные структурные аномалии зубов и прикуса, готическое небо, врожденный вывих бедра, а также множественные сочетанные дефекты (Худик В.А., 1997).

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо-сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40 % обучающихся с умственной отсталостью.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *минимальный уровень* планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной

координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят учащиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *достаточный уровень* планируемых результатов АООП.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Планируемые результаты

Личностные

Выбор форм, способов, методов и приемов работы на уроках физкультуры позволят сформировать у обучающихся следующее:

- Уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- Понимание ценностей человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического);

- Понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;

- Уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;

- Самостоятельность в выполнении личной гигиены;

- Понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх;

- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;

Способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

Понимание причин успеха в физической культуре; способность к самооценке

Предметные: Выбор форм, способов, методов и приемов работы позволяет обучающимся получить следующие

	Основная	
	Знать	Уметь
Гимнастика	Знать: что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии; обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь исправить.	Уметь: выполнять прыжок через препятствие различной сложности, сохранять равновесие в упражнениях на низком бревне. Подавать команды, показывать их.
Легкая атлетика	Знать: как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде.	Уметь: метать мячи ,выполнять прыжки в длину, высоту.
Игры	Знать: что такое тактика игры, ее содержание. Знать: как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.	Уметь: выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре. Уметь: выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников; броски различным способом в процессе учебной игры.
Лыжная подготовка	Знать: виды и способы смазки лыж.	Уметь: передвигаться по местности на расстоянии до 2 км. на скорость.

	Подготовительная	
	Знать	Уметь
Гимнастика	Знать: что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии; обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь исправить.	Уметь: выполнять прыжок через препятствие, сохранять равновесие в упражнениях на низком бревне. Подавать команды, показывать их.
Легкая атлетика	Знать: как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде.	Уметь: метать мячи, выполнять прыжки в длину, высоту.
Игры	Знать: что такое тактика игры, ее содержание; правила игры в волейбол Знать: как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.	Уметь: выполнять все подачи. Уметь: выполнять ведение мяча с обводкой, броски различным способом в процессе учебной игры.
Лыжная подготовка	Знать: виды и способы смазки лыж.	Уметь: передвигаться по местности на расстоянии до 2 км.

	Специальная	
	Знать	Уметь

Гимнастика	Знать: что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии; обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь исправить.	Уметь: сохранять равновесие в упражнениях на полу Подавать команды, показывать их.
Легкая атлетика	Знать: как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде.	Уметь: метать мячи, выполнять прыжки в длину, высоту.
Игры	Знать: что такое тактика игры, ее содержание; Знать: Жесты судьи	Уметь: выполнять подачи. Уметь: выполнять ведение мяча с обводкой броски.
Лыжная подготовка	Знать: виды и способы смазки лыж.	Уметь: передвигаться по местности

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Уровни овладения предметными результатами

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

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

	<p>организации и проведении подвижных и спортивных игр;</p> <p>– правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.</p>
--	--

Характеристика обучающихся с учётом уровня овладения предметными результатами.

Достаточный уровень. У обучающихся II основная и III подготовительная группы здоровья. Они не имеют отклонения или имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие. Они занимаются физкультурой по полной программе, участвуют в соревнованиях по отдельным видам спорта (физическим упражнениям): волейбол, баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика, лыжи; занимаются в спортивных кружках.

Минимальный уровень. Обучающиеся с IV - V группой здоровья. Они имеют значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия. На уроках физкультуры занимаются с постепенным освоением программы и меньшей дозировкой нагрузок.

Критерии оценки знаний и умений обучающихся.

Физическая подготовленность обучающихся оценивается, по возрастам, группам, отдельно у мальчиков и девочек. В качестве овладения предметом выступают определенные двигательные качества и способности обучающегося (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость). Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность. Результаты фиксируются в «журнале двигательной активности».

При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Оценка «5» - упражнения выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре; выполняет более 90% запланированного объема заданий, не нарушает правила техники безопасности, старается работать лучше других.

Оценка «4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре; выполняет от 65-90% запланированного объема знаний, допускает незначительные ошибки, которые старается сразу же исправить; не нарушает правила техники безопасности.

Оценка «3» - упражнения выполнено правильно, но не достаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями; выполняет от 35% до 65% запланированного объема заданий; не нарушает правила техники безопасности.

Оценка «2» - упражнения выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными

упражнениями; выполняет менее 35% запланированного объема заданий; нарушает правила техники безопасности.

Материально – техническое обеспечение.

Требования к материально-техническим условиям

Материально-техническая база реализации АОП ОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций.

Постановление об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)» №16 от 30.06.2020.

Временной режим образования обучающихся

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Технические средства обучения

Компьютер

ЭОР (разработки мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий, учебных фильмов)

Спортивное оборудование:

1. Бревно (низкое) гимнастическое
2. Стенка гимнастическая шведская
3. Скамейка гимнастическая
4. Стенка гимнастическая для лазания
5. Тренажер (гребля)
6. Тренажер мини-степпер
7. Велотренажер
8. Лабиринт
9. Стойка для прыжков в высоту
10. Тренажер беговая дорожка
11. Ворота мини - футбольные

Спортивный инвентарь:

1. Мат гимнастический
2. Кана
3. Мячи баскетбольные
4. Мячи волейбольные
5. Мячи футбольные
6. Палки гимнастические
7. Обручи
8. Сетка волейбольная
9. Лыжи, лыжные палки
10. Секундомер

Тематическое планирование (10 – класс)

Т е м	Кол- во	Краткое содержание темы	Практическая часть (упражнения)
-------------	------------	----------------------------	---------------------------------

а	час.		
Гимнастика	16	Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:	Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.
		Упражнения на осанку	Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.
		Дыхательные упражнения	Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, плавание, прыжки).
		Упражнения в расслаблении мышц	Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера. Полное расслабление.
		Основные положения движения головы, конечностей, туловища	Прыжки в полуприседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища (и. п. рук — за голову, вверх). Выпады; вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед.
		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	<i>С гимнастическими палками.</i> Балансирование палки на ладони правой — левой рук. Удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2 — 3 упражнений. <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча.
		Упражнения на гимнастической стенке	Пружинистые приседания (см. 9 класс), взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль, учет силовых данных).
		Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.	Поворот в сторону с 2—3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад; сед в "полушпагат" (девочки).
		Переноска груза и передача предметов.	Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий
		Прыжок.	Прыжки через препятствие различной сложности.

		Развитие координац. способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	Повторение всех видов равновесия (<i>программа 8—9 классов</i>). Зачетные комбинации (2—3) в статическом положении. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом, типа — бег с изменением направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.
	24	Ходьба	Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4—5 км.
		Бег	Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м. Эстафета (4 по 200м). Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики — 1200 м; девушки — до 1000 м. Совершенствование эстафетного бега.
		Прыжки	Прыжок в высоту через препятствие. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (10—12 беговых шагов).
		Метание	Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания.
Спортивные игры	21	Волейбол	Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча различным способом. Учебная игра.
	20	Баскетбол	Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство. Понятие о зонной и персональной защите. Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов. Совместные действия трех нападающих против двух защитников; рывок — ловля мяча в движении — бросок; ловля мяча в движении — остановка — бросок мяча в прыжке с близкого или среднего расстояния. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.
Лыжная подготовка	21	Лыжная подготовка	Совершенствование техники изученных ходов; переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам; преодоление выступа; подъем "лесенкой"; прохождение на скорость отрезков: до 100 м — 4—5 раз, 300-400 м - 2- 3 раза (для мальчиков), 200-300 м — 2—3 раза за урок (для девочек); передвижение по среднепересеченной местности на отрезках до 3 км (для мальчиков), до 2 км (для девушек).

Игры		В процессе занятий	Эстафеты с бегом. Эстафеты с прыжками и бегом. Эстафеты с метанием в цель и на дальность. Отработка отдельных прикладных навыков "Точнее"; "Правильно".
	Всего 102		

Тематическое планирование 1 полугодие

№	Кол-во часов	Дата		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		По плану	По факту		
1				Беседа «Готов к труду и обороне». Ходьба.	
2				Ходьба. Беговые упражнения	
3				Стартовый разгон. Метание в цель	
4				Кросс 800 метров	
5				Бег 100 метров. Прыжок в длину с места	
6				Бег 500 метров. Подтягивание	
7				Тесты. Спортивные игры	
8				Кросс до 1000 м. Метание мяча	
9				Эстафета 3x100. Метание мяча	
10				Ходьба в быстром темпе до 3 км.	
11				Метание в цель. Прыжок в длину с места	
12				Равномерный бег с переходом в ходьбу	
13				Ведение. Игра в парах.	
14				Игры с бросками в кольцо	
15				Остановка шагом	
16				Остановка прыжком. Штрафной бросок	

17				Бросок в движении	
18				Ведение с обводкой	
19				Двусторонняя игра	
20				Бросок в прыжке. Игра в парах	
21				Повороты на месте с передачей	
22				Бросок после ведения	
23				Бросок после ведения	
24				Тактика игры. Двусторонняя игра	
				II Четверть.	
25				Ведение с изменением направления	
26				Тактика игры. Игры в малых группах	
27				Штрафной бросок. Зачетные броски	
28				Бросок по кольцу в движении после передачи	
29				Эстафета с бросками в кольцо	
30				Игра в парах. Штрафной бросок	
31				Учебно – тренировочная игра	
32				Учебная игра	
33				Акробатика. Кувырок вперед.	
34				Акробатика. Кувырок назад.	
35				Перетягивание в положении сидя и лежа	
36				Связка из 3 – 4 упражнений	
37				Связка из 3 – 4 упражнений	
38				Связка из 4 – 6 упражнений	
39				Связка из 4 – 6 упражнений	
40				Гимнастика на матах. Спортивные игры	

41				Прыжок через препятствие.	
42				Акробатические комбинации.	
43				Бросок в цель в прыжке. Спортивные игры	
44				Прыжок через препятствие различной сложности	
45				Преодоление полосы препятствий	
46				Игры с бросками в равновесии	
47				Челночный бег 3х9	
48				Акробатика. Настольный теннис.	

Календарно – урочное планирование на второе полугодие

№	Кол-во часов	Дата		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		По плану	По факту		
49				Передача мяча двумя руками сверху.	
50				Передача мяча в двумя руками снизу	
51				Прямая нижняя подача.	
52				Прием подачи двумя руками снизу.	
53				Учебная игра через сетку без подачи.	
54				Передача мяча в движении.	
55				Передача мяча через сетку в четверках.	
56				Игра через сетку в парах и четверках.	
57				Учебная игра с подачей	
58				Скользящий шаг.	
59				Прохождение дистанции 2 км.	
60				Одновременный одношажный ход.	

61				Прохождение дистанции 3 км.	
62				Одновременный бесшажный ход.	
63				Использование одновременного бесшажного хода на дистанции.	
64				Попеременный двухшажный ход.	
65				Прохождение дистанции 2 км.	
66				Переход с одного лыжного хода на другой.	
67				Быстрое прохождение 100м. – 4-5 раз.	
68				Ознакомление с коньковым ходом.	
69				Быстрое движение на отрезке 300 м – 2-3 раза.	
70				Переход с попеременного двухшажного хода к одновременному.	
71				Переход с попеременного двухшажного хода к одновременному.	
72				Соревнования на дистанции 1 км.	
73				Прохождение дистанции 2-3 км. коньковым ходом.	
74				Движение по дистанции свободным ходом.	
75				Движение по дистанции свободным ходом.	
76				Прохождение дистанции 2-3 км.	
77				Стартовые ускорения с прохождением учебного круга.	
78				Игры на лыжах	
79				Верхняя передача мяча двумя руками в разных направлениях.	
80				Передача мяча после передвижения.	
81				Прямая верхняя подача.	
82				Прием подачи двумя руками сверху и снизу.	
83				Нападающий удар.	
84				Передачи с выпадом и в прыжке.	

85				Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	
86				Передача мяча в парах на количество раз.	
87				Подача мяча на количество раз.	
88				Передача мяча двумя руками сверху и снизу.	
89				Игра через сетку в парах и четверках.	
90				Учебная игра через сетку с подачей	
91				Прыжок в высоту через препятствие.	
92				Прыжок в высоту через препятствие.	
93				Челночный бег 3 по 9 метров.	
94				Бег с чередованием с ходьбой. Метание в цель.	
95				Стартовый разгон. Прыжок в длину с места.	
96				Равномерный бег 10 мин. Спортивные игры.	
97				Бег 100 м. Метание мяча.	
98				Контрольные тесты.	
99				Контрольные тесты.	
100				Равномерный бег 10 мин. Спортивные игры.	
101				Кросс 1000 м. прыжок в длину с разбега.	
102				Спортивные игры. Прыжок в длину с разбега.	

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС по физической культуре – 10 класс

Учебная программа	Методический материал
«Программа физической культуры» в специальных коррекционных общеобразовательных учреждений 8 – вида; под редакцией профессора В.В. Воронковой М. «Владос» 2000 г. Раздел физическое воспитание В.М. Мозговой.	