

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

«Рассмотрено» на заседании ПС №1

Протокол от 30.08. 2024 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ В.А. Кагарманова

«Утверждаю»

Директор КОУ «НВШОООВЗ №2»

\_\_\_\_\_ А.А. Кирбенёва  
Приказ от 02.09.2024 г. № 286/1

Приложение к АООП Вариант 1

Рабочая программа  
по учебному предмету Адаптивная физическая культура

5 «А» «Б» класс  
2024 - 2025 учебный год

Учитель: Ищенко А.Ю.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предметной области «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).

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

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### **Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса**

При работе с обучающимися с ОВЗ используются различные формы занятий по физическому воспитанию обучающихся 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 обучающегося 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.

Обучающиеся 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 программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые

теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### **Теоретические сведения.**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика.** Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

### **Лыжная и конькобежная подготовки.**

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

### **Подвижные игры.**

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

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

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

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.

Обучающиеся имеющие полное освобождение или освобожденные на определенный временной промежуток от практической части урока, занимаются теоретическим освоением тематики и предмета.

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 «Адаптивная физическая культура» включен в федеральную (базисную) часть учебного плана, рассчитан на 2 часа в неделю, общее количество часов за год 68.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета (достаточный и минимальный уровень)**

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

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

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и

соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

#### 5-х классов

Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся
Легкая атлетика	18	Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Прыжок через мягкие модули.

		<p>Понятие <i>низкий старт</i>. Быстрый бег на месте до 10с. Челночный бег (3х10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5-15м.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу до 20м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Метание мячей в цель и на дальность, ширина коридора – 10-15м.</p>
Гимнастика	10	<p>Правила поведения в спортивном зале, подготовка спортивной формы к занятиям; режим дня, гигиена, значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Основная стойка</p> <p>Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемы на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.</p> <p>Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, мягкие модули.</p> <p>Вис на рейке гимнастической стенки на время.</p> <p>Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см</p>
Спортивные и подвижные игры	28	<p>Подвижные игры с элементами ОРУ, с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p>Волейбол.</p>

		<p>Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.</p> <p>Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований.</p> <p>Практический материал.подача мяча слева и справа, удары слева, справа. Одиночные игры.</p> <p>Хоккей на полу.</p> <p>Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.</p>
Лыжная подготовка	12	<p>Знакомство с требованиями к одежде лыжника; правильном обращении с лыжами и лыжными палками.</p> <p>Ступающий и скользящий шаги.</p> <p>Передвижение приставными шагами влево и вправо.</p> <p>Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж.</p> <p>Подъем ступающим шагом на отрезке 20-30 м, спуском со склона в основной стойке.</p>
<b>Всего</b>	<b>68</b>	

### Урочное планирование

№	Кол-во часов	Дата		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		По плану	По факту		
1	1	5А-02.09 5Б-02.09		Правила поведения и Т.Б. в спортивном зале, спорт. площадке.	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)</a>
2	1	5А-04.09		Прыжки в длину с места. Бег на 30м с высокого старта. Игры-эстафеты.	<a href="#">Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и</a>



		5Б-05.09			техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
3	1	5А-09.09 5Б-09.09		Прыжки в длину с места. Бег на 30м с высокого старта. Игры-эстафеты.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
4	1	5А-11.09 5Б-12.09		Бег на 40м с низкого старта. Челночный бег.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
5	1	5А-16.09 5Б-16.09		Бег на 40м с низкого старта. Челночный бег.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
6	1	5А-18.09 5Б-19.09		Эстафетный бег с низкого старта. Метание на дальность.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
7	1	5А-23.09 5Б-23.09		Эстафетный бег с низкого старта. Метание на дальность.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
8	1	5А-25.09 5Б-26.09		Бег с преодолением препятствий.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
9	1	5А-30.09 5Б-30.10		Бег с преодолением препятствий.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
10	1	5А-02.10 5Б-03.10		Прыжки в длину	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
11	1	5А-07.10 5Б-07.10		Расчет на 1-3, перестроение в три шеренги.	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
12	1	5А-09.10 5Б-10.10		Передвижение по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
13	1	5А-14.10 5Б-14.10		Передвижение по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
14	1	5А-16.10 5Б-17.10		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
15	1	5А-21.10 5Б-21.10		Упражнение с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку.	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
16	1	5А-23.10 5Б-24.10		Кувырок вперед.	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
17	1	5А-06.11 5Б-07.11		ТБ на уроках физической культуры в зале. Кувырок вперед. Элемент «Березка»	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
18	1	5А-11.11 5Б-11.11		Упражнения на сохранение равновесия. «Ласточка»	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
19	1	5А-13.11 5Б-14.11		Элемент «мостик», перекаты	Презентация на тему "Гимнастика в 5-11 классах" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
20	1	5А-18.11 5Б-18.11		Выполнение комплекса из элементов	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. Скачать бесплатно

					<a href="http://pptcloud.ru">pptcloud.ru</a>
21	1	5А-20.11 5Б-21.11		Разучивание ОРУ с волейбольными мячами. Правила игры в волейбол	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. <a href="#">Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
22	1	5А-25.11 5Б-25.11		Переноска грузов(мячей) до 5 кг на 10-15м.	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. <a href="#">Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
23	1	5А-27.11 5Б-28.11		Переноска грузов(мячей) до 5 кг на 10-15м.	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. <a href="#">Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
24	1	5А-02.12 5Б-02.12		Броски набивного мяча весом 1кг.	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. <a href="#">Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
25	1	5А-04.12 5Б-05.12		Ловля и передача мяча.	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. <a href="#">Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
26	1	5А-09.12 5Б-09.12		Ловля и передача мяча. Прямая нижняя подача	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. <a href="#">Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
27	1	5А-11.12 5Б-12.12		Ловля и передача волейбольного мяча. Разучивание верхней передачи	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. <a href="#">Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
28	1	5А-16.12 5Б-16.12		Ловля и передача волейбольного мяча.Выполнение верхней передачи	Презентация: "Волейбол", 5-11 классы, Физкультура. <a href="#">Скачать бесплатно (pptcloud.ru)</a>
29	1	5А-18.12 5Б-19.12		Правила игры в баскетбол	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса <a href="#">(pptcloud.ru)</a>
30	1	5А-23.12 5Б-23.12		Передача баскетбольного мяча	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса <a href="#">(pptcloud.ru)</a>
31	1	5А-25.12 5Б-26.12		Ведение баскетбольного мяча в шаге и бегом	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса <a href="#">(pptcloud.ru)</a>
32	1	5А- 5Б-		Ведение и бросок мяча в кольцо	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса <a href="#">(pptcloud.ru)</a>
33	1			ТБ на уроках физической культуры в зале. Передача в движении в парах. Бросок мяча в корзину	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса <a href="#">(pptcloud.ru)</a>
34	1			Игра упрощенная 2*2	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса <a href="#">(pptcloud.ru)</a>
35	1			Правила игры в хоккей на полу	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
36	1			Ведение шайбы и передача	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
37	1			Ведение и бросок шайбы	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
38	1			Ведение шагом и бегом с передачей	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
39	1			Бросок с ведением в парах	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
40	1			Бросок с ведением в тройках. Игра 2*2 и 3*3	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
41	1			Повторение всех изученных	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная</a>

				элементов хоккея на полу. Игра 3*3	<a href="#">Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
42	1			Повторение всех изученных элементов хоккея на полу. Игра 3*3	<a href="#">Хоккей на полу (Специальная Олимпиада России) (multiurok.ru)</a>
43	1			Беседа о правилах поведения и Т.Б. на уроках лыжной подготовки, об одежде и обуви лыжника. Подбор инвентаря	Презентация на тему: <a href="#">«Лыжная подготовка»</a> ;   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
44	1			Передвижение ступающим и скользящим шагом.	Презентация на тему: <a href="#">«Лыжная подготовка»</a> ;   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
45	1			Передвижение приставными шагами влево и вправо.	Презентация на тему: <a href="#">«Лыжная подготовка»</a> ;   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
46	1			Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж.	Презентация на тему: <a href="#">«Лыжная подготовка»</a> ;   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
47	1			Подъем ступающим шагом на отрезке 20-30 м, спуски со склона в основной стойке.	Презентация на тему: <a href="#">«Лыжная подготовка»</a> ;   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
48	1			Подъем ступающим шагом на отрезке 20-30 м, спуски со склона в основной стойке.	Презентация на тему: <a href="#">«Лыжная подготовка»</a> ;   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
49	1			Передвижение приставными шагами влево и вправо.	Презентация на тему: <a href="#">«Лыжная подготовка»</a> ;   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
50	1			Передвижение ступающим и скользящим шагом.	Презентация на тему: <a href="#">«Лыжная подготовка»</a> ;   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
51	1			Передвижение скользящим шагом.	Презентация на тему: <a href="#">«Лыжная подготовка»</a> ;   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
52	1			Передвижение скользящим шагом.	Презентация на тему: <a href="#">«Лыжная подготовка»</a> ;   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
53	1			Преодоление дистанции 500м	Презентация на тему: <a href="#">«Лыжная подготовка»</a> ;   Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
54	1			Преодоление дистанции 500м	Презентация на тему: <a href="#">«Лыжная подготовка»</a> ;

					Презентация к уроку по физкультуре (5 класс) на тему:   Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
55	1			ТБ на уроках в спортивном зале и площадке. Ведение баскетбольного мяча	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
56	1			Передачи и броски мяча	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
57	1			Игра 2*2 ведение, передача	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
58	1			Броски в кольцо на результат	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
59	1			Ведение змейкой, передача	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
60	1			Ведение и бросок в два шага	Презентация на тему "ВСЁ О БАСКЕТБОЛЕ" по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)
61	1			ОРУ без предмета. Эстафетный бег.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
62	1			Прыжок в длину с разбега.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
63	1			Контроль двигательных качеств: челночный бег (3x10м)	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
64	1			Контроль двигательных качеств: прыжок в длину.	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
65	1			Выполнение специально беговых упражнений	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
66	1			Равномерный бег до 600-700м	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
67	1			Быстрый бег 30 и 60 м	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)
68	1			Равномерный бег 500м	Презентация на тему "Легкая атлетика. Дисциплины и техника" по физкультуре для 5 класса (pptcloud.ru)

### Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном

остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие,

средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

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

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

## Описание материально-технического обеспечения

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

Временной режим соответствует постановлению СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». № 26 от 10.07.2015 года.

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. Стойка для прыжков в высоту
9. Ворота мини - футбольные

- Спортивный инвентарь:

1. Мат гимнастический
2. Канат
3. Мячи баскетбольные
4. Мячи волейбольные
5. Мячи футбольные
6. Палки гимнастические
7. Обручи
8. Сетка волейбольная
9. Секундомер
10. Лыжи, лыжные палки
11. Палки и шайбы для хоккея на полу
12. Фишки и конусы
13. Манишки

## **Приложение 1.**

### **Нормы оценивания (устные и письменные ответы)**

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.

## **Приложение 2.**

### **Контрольно-измерительные материалы ( за каждую четверть, год)**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществлением учёта знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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

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

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

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

**Тесты для обучающихся в 5 классе:**

- бег 60 м.;

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

### **Приложение 3**

#### **Группы здоровья**