



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская общеобразовательная школа-интернат»

Рассмотрено на
заседании МО
 Старченкова Е.Н.
протокол № 1
«08» 08 2023 г.

Утверждено
директор школы
 Курлаева О.А.
приказ № 080
«08» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся
5-8 классов общеобразовательной
школы-интерната

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Рабочую программу
разработал
учитель физической культуры
Шех Сергей Владимирович

2023год

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

- ФГОС образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Октябрьская ОШИ» ;
- Учебного плана МКОУ «Октябрьская ОШИ».

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения адаптивной 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 адаптивной 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

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться

следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива; комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, баскетбол.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса двоянными уроками при температуре не ниже 12°C (для средней климатической зоны).

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.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

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

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

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» отводится:

- в 5 классе 68 часов в год (из расчёта 2 часа в неделю);
- в 6 классе 68 часов в год (из расчёта 2 часа в неделю);
- в 8 классе 68 часов в год (из расчёта 2 часа в неделю);

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни, опыт специфической для предметной области деятельности по получению нового знания.

Минимальный уровень:

- представления о адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета.

5 класс

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).

Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Гимнастика
Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.
Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал.

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки. Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал. Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. **Специальные беговые упражнения:** бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).

Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Лыжная и конькобежная подготовка Лыжная подготовка Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Конькобежная подготовка Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты. Игры Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе баскетбол в V-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

6 класс

Гимнастика.

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): '

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры .

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду....

7 класс

Гимнастика.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика .

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с

разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору Юм.

Лыжная подготовка .

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок) 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км(девочки), до 3 км . (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Спортивные и подвижные игры.

Подвижные и спортивные игры (16 часа).

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от

груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

8 КЛАСС

Гимнастика.

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика .

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на * 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину

способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (18 часов).

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Региональный компонент. Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

Тематическое планирование

№	Разделы программ	Класс 5	Класс 6	Класс 7	Класс 8
1	Гимнастика	15	14	14	15
2	Легкая атлетика	19	20	20	19
3	Спортивные и подвижные игры	16	16	16	16
4	Льжи	18	18	18	18
	Итого	68	68	68	68

Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности.

Для занятий в школе имеется спортивный зал (5 х 8м), баскетбольная, волейбольная и футбольная площадка (20 х 10м), спортивный городок с перекладиной, брусьями, гимнастической стенкой. Определена лыжная трасса. Имеется её схема. Оснащённость

спортивным инвентарём удовлетворительная. Имеется 5 футбольных , 4 волейбольных, 10 баскетбольных мячей, 10 гимнастических матов. Есть инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности, инструкции для детей при занятиях различными видами физической деятельности. Медицинская аптечка укомплектована в соответствии с правилами безопасности по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах. Освещённость в спортивном зале соответствует норме – 250 лк. Целостность пола в спортивном зале также соответствует нормативным требованиям.

Приложение
к рабочей программе
по адаптивной
физической культуре 5-8 классы
МКОУ «Октябрьская ОШИ»
Пр.№__ от _____ г.

Календарно – тематическое планирование 5 класс.

№ урока в курсе	№ урока в теме	Тема	Дата	Коррекция
1	1	Т.Б. при занятиях физической культурой.		
		Лёгкая атлетика 10 часов.		
2	1	Сочетание разновидностей ходьбы.		
3	2	Упражнения на развитие скорости бега.		
4	3	Скоростной бег 30м.		
5	4	Скоростной бег 60м.		
6	5	Прыжки с разбега способом «Согнув ноги».		
7	6	Бег по пересечённой местности.		
8	7	Кросс 500м.		
9	8	Метание мяча на дальность с 3-х шагов с разбега.		
10	9	Контроль физического развития (бег 60м., метание мяча).		
11	10	Контроль физического развития (бег 500м., прыжки в длину).		
		Игры 10 часов.		
12	1	Игра «Мяч соседу».		
13	2	Игра «Сохрани позу».		
14	3	Игра «Пятнашки маршем».		
15	4	Игра «Второй лишний».		
16	5	Правила игры в «Пионербол».		
17	6	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.		
18	7	Подача мяча одной рукой сбоку.		
19	8	Розыгрыш мяча на три паса.		
20	9	Учебная игра.		
21	10	Учебная игра.		
		Гимнастика 12 часов.		
22	1	Строевые упражнения.		
23	2	Повороты налево, направо, кругом.		
24	3	Ходьба с остановками по сигналу учителя.		
25	4	Упражнения для развития мышц рук.		
26	5	Упражнения для развития мышц шеи.		
27	6	Упражнения для развития мышц туловища.		
28	7	Упражнения для развития кистей рук, пальцев.		
29	8	Упражнения для укрепления мышц голеностопного сустава и стоп.		

30	9	Упражнения на дыхание.		
31	10	Упражнения на расслабление мышц.		
32	11	Упражнения с гимнастическими палками.		
33	12	Упражнения с обручами.		
		Лыжная подготовка 18 часов.		
34	1	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.		
35	2	Подбор лыжного инвентаря.		
36	3	Поворот на лыжах вокруг носков.		
37	4	Попеременный двушажный ход.		
38	5	Одновременный бесшажный ход.		
39	6	Спуск со склонов в основной стойке		
40	7	Торможение плугом		
41	8	Подъём «Лесенкой».		
42	9	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км.		
43	10	Передвижение на время 1км.		
44	11	Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.		
45	12	Передвижение в быстром темпе на отрезке 100-150м.		
46	13	Лыжные эстафеты.		
47	14	Игры на лыжах «Снайперы».		
48	15	Игры на лыжах «Быстрый лыжник».		
49	16	Игры на лыжах «Точно остановись».		
50	17	Прохождение дистанции до 2км.		
51	18	Прохождение дистанции до 2 км на время.		
		Спортивные игры 6 часов.		
52	1	Правила игры в баскетбол.		
53	2	Стойка баскетболиста, передвижение в стойке.		
54	3	Передача мяча от груди в парах.		
55	4	Действия игрока в защите и нападении.		
56	5	Ведение мяча.		
57	6	Учебная игра.		
		Гимнастика 3 часов.		
58	1	Передача предметов.		
59	2	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.		
60	3	Упражнения на равновесие.		
		Лёгкая атлетика 9 часов.		
61	1	Метание малого мяча на дальность.		
62	2	Толкание набивного мяча весом 1кг.		
63	3	Прыжки в высоту способом «Согнув ноги».		
64	4	Прыжки в высоту способом «Перешагивание».		
65	5	Бег на скорость 60м.		
66	6	Эстафетный бег.		

67	7	Контроль физического развития (бег 60м., прыжки в длину).		
68	8	Контроль физического развития (бег 500м., метание мяча).		

Календарно – тематическое планирование 6 класс.

№ урока в курсе	№ урока в теме	Тема	Дата	Коррекц ия
Легкая атлетика 11 ч.				
1	1	Т.Б. на уроках физической культуры.		
2	2	Прыжки на одной ноге.		
3	3	Бег с ускорением на отрезках до 60м.		
4	4	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».		
5	5	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.		
6	6	Совершенствование техники низкого старта		
7	7	Старт с опорой на одну руку.		
8	8	Бег на 60 м. с низкого старта.		
9	9	Эстафетный бег		
10	10	Контроль физического развития (бег 500м., прыжки в длину).		
11	11	Контроль физического развития (бег 60м., метание мяча).		
Игры 10 ч.				
12	1	Игра «Перестрелка».		
13	2	Правило игры в волейбол.		
14	3	Стойка и перемещение волейболиста.		
15	4	Техника передачи мяча сверху двумя руками.		
16	5	Передача мяча снизу.		
17	6	Прямая нижняя передача.		
18	7	Передача мяча сверху и снизу в парах.		
19	8	Учебная игра (волейбол).		
20	9	Учебная игра (волейбол).		
21	10	Совершенствование навыков игры в волейбол.		
Гимнастика 11 ч				
22	1	Строевые упражнения.		
23	2	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.		
24	3	Упражнения на расслабления мышц.		
25	4	Упражнения с гимнастическими палками.		
26	5	Упражнения с обручами.		
27	6	Упражнения со скакалками.		
28	7	Упражнения на равновесие.		
29	8	Переноска груза и передача предметов.		
30	9	Кувырок вперед Комплекс ОРУ.		

31	10	Вис на перекладине.		
32	11	Прыжки со скакалкой		
Лыжная подготовка 18 ч.				
33	1	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.		
34	2	Подбор лыжного инвентаря.		
35	3	Одновременный одношажный ход.		
36	4	Обучение повороту плугом на спуске.		
37	5	Подъём «полуёлочкой».		
38	6	Подъём «полулесенкой».		
39	7	Спуск с горы в низкой стойке.		
40	8	Спуск с горы в средней стойке.		
41	9	Повторение передвижения в быстром темпе на отрезках 40-60 м.		
42	10	Повторение передвижения в быстром темпе на отрезках 150-200 м.		
43	11	Игра «Слалом».		
44	12	Игра «Пустое место».		
45	13	Игра «Метко в цель».		
46	14	Лыжная эстафета по кругу.		
47	15	Правила самонаблюдения и самоконтроль.		
48	16	Лажные гонки на 1 км		
49	17	Прохождение дистанции до 3 км.		
50	18	Прохождение дистанции до 3 км. с учётом времени.		
Спортивные игры 6 ч.				
51	1	Баскетбол. Правила игры.		
52	2	Передача мяча двумя руками от груди.		
53	3	Настольный теннис. Поддача слева и справа.		
54	4	Стойка игрока и перемещения.		
55	5	Поддача накатом справа.		
56	6	Одиночные игры.		
Гимнастика 3 ч.				
57	1	Лазание по гимнастической стенке.		
58	2	Силовая подготовка.		
59	3	Подтягивание, отжимание.		
Легкая атлетика 9 ч.				
60	1	Прыжок в длину с разбега, способом «Согнув ноги».		
61	2	Метание малого мяча на дальность.		
62	3	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.		
63	4	Челночный бег 3 по 10м		
64	5	Толкание набивного мяча.		

65	6	Прыжок в высоту способом «Перешагиванием».		
66	7	Эстафета 4*100		
67	8	Контроль физического развития (60 м., прыжки в длину).		
68	9	Контроль физического развития (бег 500м., метание мяча).		

Календарно – тематическое планирование 7 класс.

№ урока в курсе	№ урока в теме	Тема	Дата	Коррекция
Лёгкая атлетика 11 часов.				
1	1	Т.Б. при занятиях физической культурой.		
2	2	Ходьба в различном темпе.		
3	3	Бег с переменной скоростью до 5 мин.		
4	4	Бег 60 м.		
5	5	Эстафета 4х60.		
6	6	Кросс 500 м.		
7	7	Метание мяча на дальность		
8	8	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».		
9	9	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».		
10	10	Контроль физического развития (бег 100м., метание мяча).		
11	11	Контроль физического развития (бег 500м., прыжки в длину).		
Спортивные игры 10 часов.				
12	1	Волейбол. Правила игры.		
13	2	Подача мяча.		
14	3	Передача мяча сверху и снизу.		
15	4	Приём мяча.		
16	5	Приём и передача мяча.		
17	6	Действия игроков в защите.		
18	7	Действия игроков в нападении.		
19	8	Совершенствование навыков приема и передачи мяча.		
20	9	Учебная игра.		
21	10	Учебная игра.		
Гимнастика 11 часов.				
22	1	Строевые упражнения.		
23	2	Упражнения на развитие координации движения.		
24	3	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.		
25	4	Упражнения со скакалками.		
26	5	Комплекс ОРУ.		
27	6	Переноска груза и передача предмета.		
28	7	Упражнения для укрепления мышц голеностопного сустава и стоп.		
29	8	Упражнения на дыхание.		
30	9	Упражнения с гимнастическими палками.		
31	10	Упражнения с обручами.		
32	11	Упражнения со скакалками.		
Лыжная подготовка 18 часов.				

33	1	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.		
34	2	Подбор лыжного инвентаря.		
35	3	Совершенствование одновременного бесшажного хода.		
36	4	Передвижение с ускорением на отрезке 40 -60 м. бесшажным ходом.		
37	5	Одновременный двушажный ход.		
38	6	Совершенствование техники дыхания при передвижении на лыжах.		
39	7	Торможение «Плугом».		
40	8	Преодоление подъёмов.		
41	9	Стартовый разгон.		
42	10	Совершенствование техники финиширования.		
43	11	Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-60м.		
44	12	Передвижение в быстром темпе по кругу 150-200м.		
45	13	Лыжные эстафеты по кругу.		
46	14	Передвижение на лыжах до 1км.		
47	15	Передвижение на лыжах до 1км. с учетом времени.		
48	16	Передвижение на лыжах до 2км.		
49	17	Передвижение на лыжах до 3,5км.		
50	18	Передвижение на лыжах 2 км. с учётом времени.		
		Спортивные игры 6 часов.		
51	1	Правила игры «Баскетбол».		
52	2	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
53	3	Прямая передача мяча.		
54	4	Действие атакующего игрока.		
55	5	Действие игрока в защите.		
56	6	Учебная игра		
		Гимнастика 3 часа.		
57	1	Подтягивание в висе.		
58	2	Равновесие.		
59	3	Подтягивание, отжимание		
		Лёгкая атлетика 9 часов.		
60	1	Метание набивного мяча.		
61	2	Челночный бег 3 по 10м		
62	3	Толкание набивного мяча.		
63	4	Метание малого мяча на дальность.		
64	5	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».		
65	6	Прыжки в высоту способом «Перешагивание».		
66	7	Бег на время 500 м.		
67	8	Контроль физического развития (бег 100м., прыжки в длину).		
68	9	Контроль физического развития (бег 500м., метание мяча).		

Календарно – тематическое планирование 8 класс.

№ урока в курсе	№ урока в теме	Тема	Дата	Коррекция
		Лёгкая атлетика 11 часов.		
1	1	Т.Б. при занятиях физической культурой.		
2	2	Пеший переход по слабо пересечённой местности.		
3	3	Медленный бег в равномерном темпе 12мин.		
4	4	Бег с изменением скорости по сигналу.		
5	5	Бег на 100м. на скорость.		
6	6	Эстафета 4x100.		
7	7	Бег с преодолением препятствий до 100м.		
8	8	Бег 500м.		
9	9	Кросс 500м. по пересечённой местности.		
10	10	Контроль физического развития (бег 100м., метание мяча).		
11	11	Контроль физического развития (бег 500м., прыжки в длину).		
		Спортивные игры 10 часов.		
12	1	Волейбол. Правила игры.		
13	2	Приём и передача мяча сверху.		
14	3	Приём и передача мяча снизу.		
15	4	Отработка приёма и передачи мяча в парах.		
16	5	Верхняя прямая передача в прыжке.		
17	6	Верхняя прямая подача.		
18	7	Прямой нападающий удар через сетку.		
19	8	Прыжки у сетки.		
20	9	Учебная игра.		
21	10	Учебная игра.		
		Гимнастика 11 часов.		
22	1	Строевые упражнения.		
23	2	Строевая стойка, движение головы.		
24	3	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.		
25	4	Упражнения на дыхание.		
26	5	Упражнение на развитие кистей руки пальцев.		
27	6	Упражнения для укрепления голеностопных суставов.		
28	7	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук, ног.		
29	8	Упражнения для расслабления мышц.		
30	9	Упражнения для развития координации движения.		
31	10	Упражнения с гимнастическими палками.		
32	11	Упражнения с набивными мячами.		
		Лыжная подготовка 18 часов.		
33	1	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.		
34	2	Подбор лыжного инвентаря.		

35	3	Совершенствование одновременного бесшажного хода.		
36	4	Совершенствование одношажного хода.		
37	5	Совершенствование двухшажного хода.		
38	6	Поворот упором.		
39	7	Сочетание различных лыжных ходов на слабо пересечённой местности.		
40	8	Совершенствование техники подъёма и спуска.		
41	9	Передвижение в быстром темпе на отрезке 50-60м.		
42	10	Передвижение в быстром темпе на отрезке 400-500м.		
43	11	Лыжные эстафеты по кругу.		
44	12	Лыжные эстафеты по кругу.		
45	13	Игра на лыжах «Переставь флажок».		
46	14	Игра на лыжах «Попади в круг».		
47	15	Игра на лыжах «Кто быстрее».		
48	16	Передвижение на лыжах до 3км.		
49	17	Передвижение на лыжах до 3км.		
50	18	Передвижение на лыжах 3км. с учётом времени.		
		Спортивные игры 6 часов.		
51	11	Настольный теннис. Тактические приёмы.		
52	12	Одиночные и парные игры.		
53	13	Баскетбол. Ловля мяча, ведение.		
54	14	Передача мяча в парах от груди.		
55	15	Ведение мяча с обводкой препятствий.		
56	16	Учебная игра по упрощённым правилам.		
		Гимнастика 4 часа.		
57	12	Упражнения на равновесие.		
58	13	Опорный прыжок.		
59	14	Упражнения для корпуса.		
60	15	Подтягивание в висячем положении.		
		Лёгкая атлетика 8 часов.		
61	11	Метание набивного мяча 2кг.		
62	12	Толкание набивного мяча 2кг.		
63	13	Метание малого мяча на дальность.		
64	14	Прыжки со скакалкой до 2мин.		
65	15	Прыжок в длину.		
66	16	Прыжки в высоту.		
67	17	Контроль физического развития (бег 100м., прыжки в длину).		
68	18	Контроль физического развития (бег 500м., метание мяча).		

