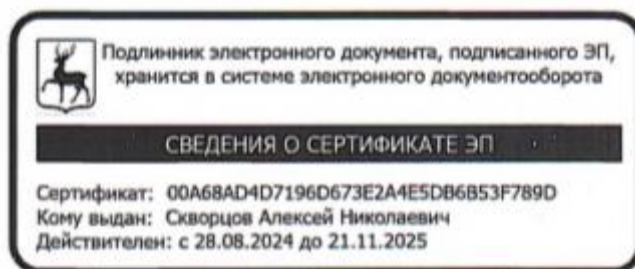


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 54»  
(МАОУ «Школа № 54»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Учебного предмета  
**«Адаптивная физическая культура»**  
для обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями) 5-9 классов



**Нижний Новгород 2024**

## Пояснительная записка

**Цель-** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Задачи:**

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, игровыми видами спорта и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I<sup>1</sup>) 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 и др.) 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 и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка и конькобежная подготовка», «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 и т. д.).

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 подготовкой, 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 школы.

### **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:***

**Ходьба.** Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

**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.

**Прыжки.** Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

**Метание.** Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### **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 и др.

### **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.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Согласно учебному плану на изучение данного учебного предмета отводится:

**V класс** - 68 часов (34 недели по 2 часа в неделю).

**VI класс** - 68 часа (34 недели по 2 часа в неделю).

**VII класс** - 68 часа (34 недели по 2 часа в неделю).

**VIII класс** – 68 часов (33 недели по 2 часа в неделю).

**IX класс** - 68 часа (34 недели по 2 часа в неделю).

**Тематическое планирование по адаптивной физической культуре**  
**5 класс**  
**34 недели – 68 часов**

№ п/п	Тема	Кол. Час
	<b>1 четверть</b>	<b>16</b>
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>16</b>
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в спортивном зале и на улице. Бег с изменением направления в лёгком темпе.	1
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1
3.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1
4.	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
5.	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1
7.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
8.	Изучение метания малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
9.	Закрепление метания малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
10.	Бег 20 м, прыжки вверх на месте.	1
11.	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук.	1
12.	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Подвижная игра «Смена мест».	1
13.	Бег на короткие дистанции 30м и 60м на время.	1
14.	Бег на короткие дистанции 100м и 200м на время.	1
15.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1

16.	Обычный бег. Бег с ускорением. Семенящий бег. Подвижная игра: «Вызов номера». Понятие короткая дистанция.	1
	<b>2 четверть</b>	<b>16</b>
	<b>Гимнастика и акробатика</b>	<b>16</b>
1.	Общие сведения о акробатике и гимнастике, основные термины и понятия, техника безопасности при работе на снарядах и при выполнении упражнений.	1
2.	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге. Строевые действия в колонне.	1
3.	Акробатические упражнения: перекаты в группировки и без.	1
4.	Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад.	1
5.	Акробатические упражнения: гимнастический мост из положения лежа.	1
6.	Акробатические комбинации из 3-4 элементов.	1
7.	Наклон вперед из положения стоя на скамейки и сидя на полу.	1
8.	Вис на согнутых руках на время.	1
9.	Прыжки на длинной скакалке.	1
10.	Равновесие на правой и левой ноге «ласточка».	1
11.	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.	1
12.	Прыжки на скакалке.	1
13.	Вис на согнутых руках.	1
14.	Перелазание через препятствие.	1
15.	Упражнения на гимнастическом бревне индивидуально и в парах.	1
16.	Стойка на лопатках «березка» и стойка на голове у стены.	1
	<b>3 четверть</b>	<b>20</b>
	<b>Настольный теннис</b>	<b>8</b>
1.	Основные правила игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при занятиях настольным теннисом, основные термины в настольном теннисе.	1
2.	Упражнения с ракеткой и шариком. Правильное положение ракетки в руке.	1
3.	Техника подачи «подставкой».	1
4.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки.	1
5.	Игра «подставкой» справа и слева.	1
6.	Атакующий удар по диагонали.	1
7.	Игра в разных направлениях.	1
8.	Игра на счёт с изученными ударами и подачами.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>



1.	Общие сведения о лыжной подготовке, правила переноса лыж и техника безопасности. Виды классических ходов.	1
2.	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передвижение по лыжне ступающим шагом	1
3.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками.	1
4.	Лыжные гонки. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом на лыжах.	1
5.	Лыжные гонки. Передвижение попеременным одношажным ходом на лыжах.	1
6.	Лыжные гонки. Прохождение дистанции 500 м.	1
7.	Лыжные гонки. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
8.	Лыжные гонки. Повороты переступанием на лыжах с палками.	1
9.	Лыжные гонки. Спуск под уклон на лыжах.	1
10.	Лыжные гонки. Спуск на лыжах змейкой.	1
11.	Лыжные гонки. Спуск на лыжах змейкой. Эстафеты на лыжах.	1
12.	Лыжные гонки. Прохождение дистанции 800м без учёта времени.	1
<b>4 четверть</b>		<b>16</b>
<b>Спортивные игры(футбол)</b>		<b>11</b>
1.	Техника безопасности при занятиях футболом в спортивном зале и на улице. Основные термины и правила игры в футбол.	1
2.	Пробивание пенальти с 7 метров в зале, и с 12 на поле.	1
3.	Удары по мячу навесом, носком, внутренней стопой и внешней (крученный удар).	1
4.	Пасы в движении.	1
5.	Розыгрыш углового.	1
6.	Остановка мяча грудью, головой и стопой.	1
7.	Набивание мяча носком и набивание мяча коленом.	1
8.	Удары по мячу навесом, носком, внутренней стопой и внешней (крученный удар).	1
9.	Пас через соперника.	1
10.	Двухсторонняя игра в футбол на счёт.	1
11.	<b>Промежуточная аттестация.</b> Тестирование физической подготовленности.	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>5</b>
1.	Подвижные игры: «Ветерок».	1
2.	Подвижные игры: «Охота на зайцев».	1
3.	Подвижные игры: «Мышеловка».	1

4.	Подвижная игра: «Съедобное не съедобное».	1
5.	Подвижная игра: «Одно касание».	1
6.	Подвижные игры: «Перетягивание каната».	1
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

**Тематическое планирование по адаптивной физической культуре  
6 класс  
34 недели – 68 часа**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол. Час</b>
	<b>1 четверть</b>	<b>16</b>
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в спортивном зале и на улице. Бег с изменением направления в лёгком темпе.	1
2.	Бег на короткие дистанции 30м на время.	1
3.	Бег на короткие дистанции 60м на время.	1
4.	Бег на короткие дистанции 100м на время.	1
5.	Бег прыжками с ноги на ногу.	1
6.	Челночный бег 3х10.	1
7.	Беговые упражнения (правым боком, левым боком, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени).	1
8.	Бег с передачей эстафетной палочки по кругу.	1
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>8</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.	1
2.	Ловля баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
3.	Передача баскетбольного мяча от пола, по прямой от груди, и через верх.	1
4.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
5.	Ведение мяча с изменением направления и обводкой конусов.	1
6.	Ловля и передача мяча с сопротивлением, и игра в защите.	1
7.	Бросок правой рукой, бросок левой рукой на месте и в движении.	1
8.	Трёх очковые броски.	1
	<b>2 четверть</b>	<b>16</b>

<b>Гимнастика и акробатика</b>		<b>16</b>
1.	Общие сведения о акробатике и гимнастике, основные термины и понятия, техника безопасности при работе на снарядах и при выполнении упражнений.	1
2.	Обучение группировке и правильному падению.	1
3.	Обучение кувырка вперед.	1
4.	Закрепление кувырка вперед. Кувырок вперед через барьер.	1
5.	Обучение работы со страховкой на снарядах Смешанные висы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
6.	Обучение кувырку назад.	1
7.	Закрепление кувырка назад.	1
8.	Перекат боком в группировке.	1
9.	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.	1
10.	Равновесие на правой и левой ноге «ласточка».	1
11.	Лазание по гимнастической шведской стенке. Лазанье по канату без ног.	1
12.	Прыжки на скакалке.	1
13.	Запрыгивание на гимнастического козла.	1
14.	Прыжок через козла ноги врозь.	1
15.	Упражнения на гимнастическом бревне индивидуально и в парах	1
16.	Стойка на лопатках «березка» и стойка на голове у стены.	1
<b>3 четверть</b>		<b>20</b>
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>
1.	Общие сведения о лыжной подготовке, правила переноса лыж и техника безопасности. Виды классических ходов.	1
2.	Одновременно одношажный ход и одновременный бесшажный ход.	1
3.	Попеременный двушажный ход.	1
4.	Одновременный двухшажной ход.	1
5.	Торможение «плугом».	1
6.	Подъем «полулесенкой» в гору.	1

7.	Подъем «полуелочкой» в гору.	1
8.	Обучение правильному спуску на лыжах.	1
9.	Повороты на месте на лыжах.	1
10.	Лыжная эстафета по кругу.	1
11.	Передвижение на лыжах 200м и 300м на время.	1
12.	Отработка торможения «падением».	1
13.	Лыжная эстафета по командам.	1
14.	Подвижная игра на лыжах: «Биатлон».	1
15.	Подвижная игра на лыжах: «Меняйся местами».	1
16.	Подвижная игра на лыжах: «Все по местам».	1
	<b>Конькобежная подготовка</b>	<b>4</b>
1.	Подвижные игры: «Ветерок».	1
2.	Подвижные игры: «Охота на зайцев».	1
3.	Подвижные игры: «Зайка беленький сидит».	1
4.	Подвижные игры: «Заморожу».	1
	<b>4 четверть</b>	<b>16</b>
	<b>Спортивные игры (футбол)</b>	<b>8</b>
1.	Общие сведения об игре в футбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на поле.	1
2.	Удары по мячу навесом, носком, внутренней стопой и внешней (крученный удар).	1
3.	Пасы в движении.	1
4.	Розыгрыш углового.	1
5.	Остановка мяча грудью, головой и стопой.	1
6.	Обводка конусов с последующим ударом по воротам.	1
7.	Штрафные удары.	1
8.	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1
	<b>Спортивные игры(волейбол)</b>	<b>10</b>
7.	Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом, основные термины в волейболе и переходы.	1
8.	Верхняя прямая подача.	1

9.	Нижняя прямая подача.	1
10.	Прием мяча снизу.	1
11.	Передача мяча снизу.	1
12.	Приём мяча сверху.	1
13.	Передача мяча сверху.	1
14.	Прием и передача мяча в парах.	1
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

**Тематическое планирование по адаптивной физической культуре**  
**7 класс**  
**34 недели – 68 часа**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол. Час</b>
	<b>1 четверть</b>	<b>16</b>
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в спортивном зале и на улице. Бег с изменением направления в лёгком темпе.	1
2.	Бег на короткие дистанции 30м на время.	1
3.	Бег на короткие дистанции 60м на время.	1
4.	Бег на короткие дистанции 100м на время.	1
5.	Бег прыжками с ноги на ногу.	1
6.	Челночный бег 3x10.	1
7.	Беговые упражнения (правым боком, левым боком, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени).	1
8.	Технике движения рук в беге, стартовый разгон и бег по дистанции с максимальной скоростью.	1
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>14</b>
1.	Инструктаж по техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.	1
2.	Ловля баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
3.	Передача баскетбольного мяча от пола, по прямой от груди, и через верх.	1
4.	Ведение мяча на месте и в движении.	1

5.	Ведение мяча с изменением направления и обводкой конусов.	1
6.	Ловля и передача мяча с сопротивлением, и игра в защите.	1
7.	Бросок правой рукой, бросок левой рукой на месте и в движении.	1
8.	Трёх очковые броски.	1
	<b>2 четверть</b>	<b>16</b>
	<b>Гимнастика и акробатика</b>	<b>16</b>
1.	Общие сведения о акробатике и гимнастике, основные термины и понятия, техника безопасности при работе на снарядах и при выполнении упражнений.	1
2.	Обучение группировке и правильному падению.	1
3.	Обучение кувырка вперед.	1
4.	Закрепление кувырка вперед. Кувырок вперед через барьер.	1
5.	Обучение работы со страховкой на снарядах Смешанные висы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
6.	Обучение кувырку назад.	1
7.	Закрепление кувырка назад.	1
8.	Перекат боком в группировке.	1
9.	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.	1
10.	Равновесие на правой и левой ноге «ласточка».	1
11.	Лазание по гимнастической шведской стенке. Лазанье по канату без ног.	1
12.	Прыжки на скакалке.	1
13.	Запрыгивание на гимнастического козла.	1
14.	Прыжок через козла ноги врозь.	1
15.	Упражнения на гимнастическом бревне индивидуально и в парах.	1
16.	Стойка на лопатках «березка» и стойка на голове у стены.	1
	<b>3 четверть</b>	<b>20</b>
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
1.	Общие сведения о лыжной подготовке, правила переноса лыж и техника безопасности. Виды классических ходов.	1

2.	Одновременный бесшажный ход.	1
3.	Одновременно одношажный ход.	1
4.	Попеременный двушажный ход.	1
5.	Одновременный двухшажной ход.	1
6.	Торможение «плугом».	1
7.	Подъем «полулесенкой» в гору.	1
8.	Подъем «полуелочкой» в гору.	1
9.	Обучение правильному спуску на лыжах.	1
10.	Повороты на месте на лыжах.	1
11.	Лыжная эстафета по кругу.	1
12.	Отработка торможения «падением».	1
	<b>Настольный теннис</b>	<b>8</b>
1.	Основные правила игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при занятиях настольным теннисом, основные термины в настольном теннисе.	1
2.	Упражнения с ракеткой и шариком. Правильное положение ракетки в руке.	1
3.	Техника подачи «подставкой».	1
4.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки.	1
5.	Игра «подставкой» справа и слева.	1
6.	Атакующий удар по диагонали.	1
7.	Игра в разных направлениях.	1
8.	Обучение удару срезка справа с отскока.	1
	<b>4 четверть</b>	<b>16</b>
	<b>Спортивные игры (футбол)</b>	<b>8</b>
1.	Общие сведения об игре в футбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на поле.	1
2.	Удары по мячу навесом, носком, внутренней стопой и внешней (крученный удар).	1
3.	Пасы в движении.	1
4.	Розыгрыш углового.	1
5.	Остановка мяча грудью, головой и стопой.	1
6.	Обводка конусов с последующим ударом по воротам.	1

7.	Подвижные игры с элементами футбола: «От ворот до ворот».	1
8.	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1
<b>Спортивные игры(волейбол)</b>		<b>10</b>
1.	Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом, основные термины в волейболе и переходы.	1
2.	Верхняя прямая подача.	1
3.	Нижняя прямая подача.	1
4.	Прием мяча снизу.	1
5.	Передача мяча снизу.	1
6.	Приём мяча сверху.	1
7.	Передача мяча сверху.	1
8.	Прием и передача мяча в парах.	1
<b>Итого</b>		<b>68</b>

### Тематическое планирование по адаптивной физической культуре 8 класс

№ п/п	Тема	Вид деятельности	Кол. Час.
<b>1 четверть</b>			<b>16</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>8</b>
1	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в спортивном зале и на улице. Бег с изменением направления в лёгком темпе.		1
2	Медленный бег и его разновидности.		1
3	Бег прыжками с ноги на ногу.		1
4	Пробегание отрезков 30-40м с ускорением.		1
5	Челночный бег 3х10.		1
6	Ходьба с гимнастическими палками.		1
7	Беговые упражнения (правым боком, левым боком, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени).		1
8	Бег с переходом на ходьбу 5 минут.		1
<b>Спортивные игры (настольный теннис)</b>			<b>8</b>
1	Основные правила игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при занятиях настольным теннисом, основные термины в настольном теннисе.		1



2	Упражнения с ракеткой и шариком. Правильное положение ракетки в руке.	1
3	Техника подачи «подставкой».	1
4	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки.	1
5	Игра «подставкой» справа и слева.	1
6	Атакующий удар по диагонали.	1
7	Игра в разных направлениях.	1
8	Игра на счёт с изученными ударами и подачами.	1
	<b>2 четверть</b>	<b>16</b>
	<b>Гимнастика и Акробатика</b>	<b>16</b>
1	Общие сведения о акробатике и гимнастике, основные термины и понятия, техника безопасности при работе на снарядах и при выполнении упражнений.	1
2	Обучение группировке и правильному падению.	1
3	Обучение кувырка вперед.	1
4	Закрепление кувырка вперед. Кувырок вперед через барьер.	1
5	Обучение работы со страховкой на снарядах Смешанные висы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
6	Обучение кувырку назад.	1
7	Закрепление кувырка назад.	1
8	Перекат боком в группировке.	1
9	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.	1
10	Равновесие на правой и левой ноге «ласточка».	1
11	Лазание по гимнастической шведской стенке. Лазанье по канату без ног.	1
12	Прыжки на скакалке.	1
13	Запрыгивание на гимнастического козла.	1
14	Прыжок через козла ноги врозь.	1
15	Упражнения на гимнастическом бревне индивидуально и в парах.	1
16	Стойка на лопатках «березка» и стойка на голове у стены.	1

	<b>3 четверть</b>	<b>20</b>
	<b>Конькобежная подготовка</b>	<b>4</b>
1.	История развития конькобежного спорта. Общие сведения о конькобежной подготовке, правила переноса коньков и техника безопасности на льду.	1
2.	Технические действия и навыки. Скольжение на двух	1
3.	Торможение переступанием.	1
4.	Бег на скорость по прямой.	1

	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
1.	Общие сведения о лыжной подготовке, правила переноса лыж и техника безопасности. Виды классических ходов.	1
2.	Одновременный бесшажный ход.	1
3.	Одновременно одношажный ход.	1
4.	Попеременный двушажный ход.	1
5.	Одновременный двухшажной ход.	1
6.	Торможение «плугом».	1
7.	Подъем «полулесенкой» в гору.	1
8.	Подъем «полуелочкой» в гору.	1
9.	Обучение правильному спуску на лыжах.	1
10	Повороты на месте на лыжах.	1
11	Лыжная эстафета по кругу.	1
12	Подвижная игра на лыжах «Биатлон».	1
	<b>Конькобежная подготовка</b>	<b>4</b>
1.	Переход с одной дорожки на другую.	1
2.	Поддержание равномерной скорости.	1
3.	бег на разные дистанции ( 100, 200 и 500 метров) без учета времени.	1
	бег на разные дистанции ( 100, 200 и 500 метров) на время.	1
	<b>4 четверть</b>	<b>16</b>
	<b>Волейбол</b>	<b>7</b>
1.	Основные правила игры в пионербол. Правила техники безопасности при занятиях пионерболом, основные термины и переходы в пионерболе.	1
2.	Основные способы подачи в пионерболе.	1
3.	Атакующий бросок у сетки.	1
4.	Комбинация: передача-нападающий бросок и нападающий бросок блок.	1
5.	Блокирование одиночное и в парах.	1
6.	Подачи по игровым зонам.	1
7.	<b>Промежуточная аттестация.</b> Сдача контрольных нормативов.	1
	<b>Мини-футбол</b>	<b>7</b>

1.	Техника безопасности при занятиях мини-футболом в спортивном зале и на улице. Основные термины и правила игры в футбол.	1
2.	Пробивание пенальти с 7 метров в зале, и с 12 на поле.	1
3.	Розыгрыш «стенки» при пробивании штрафного удара.	1
4.	Навесная передача с приемом на голову и грудь.	1
5.	Удары по воротам на меткость в правый и левый угол ворот.	1
6.	Обводка конусов с последующим ударом по воротам.	1
7.	Подвижные игры с элементами мини-футбола: «От ворот до ворот».	1
8.	Удары по мячу навесом, носком, внутренней стопой и внешней (крученный удар).	1
9.	Розыгрыш углового.	1
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

**Тематическое планирование по адаптивной физической культуре  
9 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Кол. Час.</b>
	<b>1 четверть</b>		<b>16</b>
	<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>8</b>
1	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в спортивном зале и на улице. Бег с изменением направления в лёгком темпе.		1
2	Медленный бег и его разновидности.		1
3	Бег прыжками с ноги на ногу.		1
4	Пробегание отрезков 30-40м с ускорением.		1
5	Челночный бег 3x10.		1
6	Ходьба с гимнастическими палками.		1
7	Беговые упражнения (правым боком, левым боком, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени).		1
8	Бег с переходом на ходьбу 5 минут.		1
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>8</b>
1	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры в волейбол. Расстановка игроков по площадке.		1
2	Верхних передача мяча.		1
3	Нижних передача мяча.		1
4	Нижняя подача мяча.		1

5	Верхняя подача мяча.	1
6	Поддачи мяча по зонам.	1
7	Учебная игра в волейбол с использованием переходов.	1
8	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	1
<b>2 четверть</b>		<b>16</b>
<b>Гимнастика и Акробатика</b>		<b>16</b>
1	Общие сведения о акробатике и гимнастике, основные термины и понятия, техника безопасности при работе на снарядах и при выполнении упражнений.	1
2	Обучение группировке и правильному падению.	1
3	Обучение кувырка вперед.	1
4	Закрепление кувырка вперед. Кувырок вперед через барьер.	1
5	Обучение работы со страховкой на снарядах Смешанные висы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
6	Обучение кувырку назад.	1
7	Закрепление кувырка назад.	1
8	Перекат боком в группировке.	1
9	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.	1
10	Равновесие на правой и левой ноге «ласточка».	1
11	Лазание по гимнастической шведской стенке. Лазанье по канату без ног.	1
12	Прыжки на скакалке.	1
13	Запрыгивание на гимнастического козла.	1
14	Прыжок через козла ноги врозь.	1
15	Упражнения на гимнастическом бревне индивидуально и в парах.	1
16	Стойка на лопатках «березка» и стойка на голове у стены.	1

<b>3 четверть</b>		<b>20</b>
<b>Подвижные игры</b>		<b>4</b>
1.	Общие сведения о подвижных играх, соблюдение правил игры, соблюдение техники безопасности на уроках физической культуры.	1
2.	Подвижные игры: «Лапта».	1
3.	Подвижные игры: «Кружка».	1
4.	Подвижные игры: «Мяч капитану».	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>
1.	Общие сведения о лыжной подготовке, правила переноса лыж и техника безопасности. Виды классических ходов.	1
2.	Одновременный бесшажный ход.	1

3.	Одновременно одношажный ход	1
4.	Попеременный двушажный ход.	1
5.	Одновременный двухшажной ход.	1
6.	Торможение «плугом».	1
7.	Подъем «полулесенкой» в гору.	1
8.	Подъем «полуелочкой» в гору.	1
9.	Обучение правильному спуску на лыжах.	1
10.	Повороты на месте на лыжах.	1
11.	Лыжная эстафета по кругу.	1
12.	Лыжная эстафета по командам.	1
13.	Подвижная игра на лыжах «Меняйся местами».	1
14.	Подвижная игра на лыжах «Биатлон».	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>2</b>
1.	Подвижные игры: «Ручеёк».	1
2.	Подвижные игры: «Лучший вратарь».	1
	<b>4 четверть</b>	<b>14</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в спортивном зале и на улице. Бег с изменением направления в лёгком темпе.	1
2.	Обучение прыжку в длину с места.	1
3.	Закрепление прыжка в длину с места.	1
4.	Метание малого мяча на дальность.	1
5.	Метание малого мяча в цель.	1
6.	Высокий старт. Стартовые ускорения.	1
7.	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1
	<b>Спортивные игры(футбол)</b>	<b>7</b>
1.	Общие сведения об игре в футбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на поле.	1
2.	Удары по мячу навесом, носком, внутренней стопой и внешней (крученный удар).	1
3.	Пасы в движении.	1
4.	Розыгрыш углового.	1
5.	Остановка мяча грудью, головой и стопой.	1

6.	Набивание мяча носком и набивание мяча коленом.	1
7.	Пробивание пенальти.	1
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

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

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП представлены личностными и предметными результатами. Структура и содержание планируемых результатов освоения АООП должны адекватно отражать требования Стандарта, передавать специфику целей изучения учебного предмета «Физическая культура», соответствовать возможностям обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов учебного предмета «физическая культура» обеспечивается овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для предметной области «Физическая культура», готовность к их применению. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по учебному предмету «Физическая культура» не является препятствием к продолжению образования по АООП (вариант 1).

#### 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 учителя);

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 учителя), 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.

### **Учебно-методический комплекс.**

- Кроссворды.
- Карточки с заданиями.
- Филворды.
- Творческие задания.
- Настольные игры.

### **Материально техническое обеспечение**

- Козел гимнастический
- Стенка гимнастическая шведская
- Гимнастические палки
- Маты гимнастические
- Бревно гимнастическое
- Навесные турники
- Канат навесной
- Конусы большие и маленькие
- Кегли
- Скакалки

- Мячи для метания
- Флажки и эстафетные палочки
- Лыжи
- Лыжные палки
- Лыжные ботинки
- Футбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Волейбольные мячи
- Рулетка (2м)
- Секундомер
- Теннисные ракетки
- Теннисные шарики
- Теннисный стол
- Теннисная сетка
- Коньки
- Ножны для коньков