

КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

**«РАДУЖНИНСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
10 класс

на 2023/2024 учебный год

Составитель: Брехер Т.Ю.,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

## Пояснительная записка

➤ Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с:

➤ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

➤ приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями);

➤ постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

➤ Законом ХМАО – Югры «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» от 1 июля 2013 г. № 68-оз;

➤ приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 13 августа 2015 г. № 1087 «Об утверждении примерных учебных планов образовательных организаций, реализующих адаптированные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на территории ХМАО – Югры для детей с ограниченными возможностями здоровья, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, получающих образование на дому или в медицинских организациях, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий»;

➤ приказом от 20.08.2019 г. № 264 «Об утверждении АОП» (с изменениями от 31.03.2023 № 113);

## Цели и задачи образования

**Цели:** социальная реабилитация, адаптация и интеграция обучающихся с интеллектуальными нарушениями в современное общество.

### **Задачи:**

- укреплять здоровье, физическое развития и повышение работоспособности обучающихся;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- приобретать знания в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развивать чувства темпа и ритма, координации движений;
- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- развивать речевые навыки, посредством используемого учителем учебного материала на уроках физической культуры;
- использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с обучающимися;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки и культурного поведения;
- содействовать военно-патриотической подготовке.

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

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции обучающихся в общество.

Характерной особенностью обучающихся с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у обучающихся встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность обучающихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с обучающимися.

Следует отметить, что среди обучающихся школы для детей с ограниченными возможностями здоровья имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Успешно решать коррекционные задачи можно только в том случае, если проводить занятия, учитывая структуру дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений, данные врачебных осмотров.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие обучающиеся нуждаются в особом охранительном режиме, они

не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Специфика деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым.

Требования, предъявляемые к обучающимся сочетаются с уважением личности ребенка, учитывается уровень физического развития и физической подготовки.

Обучающимся на уроке предоставляется возможность проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в школе имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.).

**Формы учебной деятельности:**

- лекция;
- урок презентация при изучении теоретического материала и др. формы, используемые при обучении.

**Виды деятельности:**

- проблемно-ценностное общение;
- познавательная;
- спортивно-оздоровительная;
- проектная и др. виды используемые при обучении.

**Формы обучения:**

фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа.

В зависимости от условий работы в данной программе подобраны упражнения, игры, которые помогают конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры систематически развиваются такие двигательные качества, как сила, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились их в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: **легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.**

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей по физическому развитию, согласно одной из действующих классификаций, обучающиеся школы делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Распределение на медицинские группы для физического воспитания осуществляется на основе данных о состоянии здоровья, физического развития, общей физической подготовленности и тренированности подростков.

В соответствии с существующим «Положением о врачебном контроле за физическим воспитанием населения» школьники и обучающиеся, основываясь на результатах медицинского освидетельствования распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Специальная группа, в свою очередь, подразделяется на подгруппы: физкультурную (а) и лечебную (б). Каждая медицинская группа характеризуется по объему и интенсивности физических нагрузок.

**Основная группа** выполняет программу по физическому воспитанию в полном объеме. В ходе занятий используются все виды физических упражнений: гимнастические, игровые, спортивно-прикладные, трудовые. Предусматриваются занятия спортом. Интенсивность выполнения упражнений разнообразная, вплоть до максимальной. Методика проведения занятий групповая, малогрупповая, индивидуальная. В данную группу направляются лица со средним, выше среднего и высоким уровнем физического развития, без отклонений, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но имеющими нормотоническую реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.

**Подготовительная группа** выполняет программу по физическому воспитанию в том объеме, который указывает врач со знаниями врачебного контроля, основываясь на результатах первичного медицинского

освидетельствования, а в ряде случаев и результатах углубленного обследования. В ходе занятий используются все виды физических упражнений. Интенсивность выполнения упражнений субмаксимальная.

Расширение объема и увеличение интенсивности нагрузок решается врачом, который руководствуется результатами дополнительного или повторного медицинского освидетельствования. Методика проведения занятий разнообразная. В подготовительную группу направляются лица с ниже-средним уровнем физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у кого уровень физического развития средний, выше среднего и высокий, но имеющих отклонения в состоянии здоровья. При этом тип реакции сердечно-сосудистой системы у них должен быть преимущественно нормотонический.

#### **Специальная группа:**

подгруппа А– в данной подгруппе не предусматривается выполнение общей программы по физическому воспитанию. Используются все виды упражнений. Ограничение по интенсивности нагрузки определяется по результатам медицинского освидетельствования и углубленного обследования. Методика проведения занятий малогрупповая либо индивидуальная.

К подгруппе А относятся лица с низким уровнем физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у кого уровень физического развития средний, выше среднего и высокий со стойкими отклонениями в состоянии здоровья, но без выраженных нарушений функции со стороны пораженных органов либо систем. Реакция сердечно-сосудистой системы преимущественно нормотоническая, возможны элементы патологической.

**Подгруппа Б**–основная форма проведения занятий – лечебная гимнастика. Используются, главным образом, гимнастические и элементы спортивно-прикладных упражнений. Нагрузка, строго дозированная, подбирается с учетом результатов углубленного обследования и медицинского освидетельствования. Методика проведения занятий - индивидуальная. В данную подгруппу направляются лица со стойкими отклонениями в состоянии здоровья, с выраженными нарушениями функций со стороны пораженных органов либо систем. Тип реакции сердечно-сосудистой системы может быть как нормотонический, так и патологический.

Перевод из одной медицинской группы в другую осуществляется на основании результатов повторных и дополнительных медицинских обследований.

Лица, перенесшие заболевание или травму, временно освобождаются от занятий по физическому воспитанию на установленные сроки. Однако при этом не исключаются занятия физическими упражнениями в определенных формах лечебной физкультуры.

Занятия с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специально разработанной авторской программе «Корригирующая гимнастика на уроках физической культуры в специальной (коррекционной) школе для детей с ограниченными возможностями здоровья с учащимися специальной медицинской группы».

Оценка физического развития обучающихся 10-11 классов также проводится по показателям уровня физического развития и двигательной активности. Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 10-11 классах школы для детей с ограниченными возможностями здоровья определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Для отслеживания результативности, обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью обучающихся, который проводится по мере прохождения учебного материала. Проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 60 м; метание м/м на дальность; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (юноши), сгибание, разгибание туловища (девушки).

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае. Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объём груди), заносятся в Листы здоровья и в Карту учета двигательной активности и физического развития.

Ежегодно по результатам медицинской диспансеризации обучающихся определяются физкультурные группы. Имеется следующая документация: рабочая программа, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (10-11 классы), карты педагогического контроля физического развития обучающихся.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием обучающихся используется паспорт здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

**Первый уровень** рассчитан на обучающихся, способных к освоению разделов программы (базовый).

**Второй уровень предназначен** для обучающихся со сниженными интеллектуальными возможностями (минимально необходимый). Исходя из уровней, определяются требования к дифференцированному и индивидуальному подходу в обучении.

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

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную нагрузку учебного плана КОУ «Радужнинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», реализующей адаптированную общеобразовательную программу для обучающихся с легкой умственной отсталостью (X-XI классы) I вариант – 1.2 на 2023-2024 учебный год недельный. Объем учебной нагрузки составляет 102 часа в год, 3 часа в неделю.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Обучающиеся должны знать:** основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности; как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку; как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы; виды лыжного спорта; технику лыжных ходов; как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу или волейболу с целью проведения активного отдыха.

**Обучающиеся должны уметь:** выполнять все виды лазания, акробатических упражнений, равновесий; составлять комбинацию из 8-10 вольных упражнений и показывать их выполнение обучающимся класса; бегать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время; прыгать в длину и высоту с полного разбега; метать малый мяч на дальность; толкать ядро с места; бежать кросс на 3000 м; выполнять поворот на параллельных лыжах; преодолевать на лыжах на дистанцию до 3 км (девочки), на дистанцию 5 км (юноши); выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом; вести мяч шагом с обводкой условных противников; бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении; выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающий удар.

### **Развитие жизненной компетенции:**

В ходе реализации целей и задач учебного предмета обучающиеся должны:

- учиться адекватно оценивать собственные возможности и ограничения, понимать и стараться выполнять необходимые условия для безопасного жизнеобеспечения, правила пребывания в школе, свои нужды и права в организации обучения;
- владеть социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владеть навыками коммуникации со взрослыми и детьми;
- дифференцировано осмысливать картину мира и ее временно-пространственную организацию;
- адекватно осмысливать свое социальное окружение и осваивать соответствующую возрасту систему ценностей и социальных ролей.

## Содержание учебного предмета, курса

### Общие сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### Гимнастика

**Теоретические сведения.** Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

### Практический материал

*Построения и перестроения:* использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

*Упражнения на дыхание.* Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

*Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

*Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

*Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на

перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

*Упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

*Упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

### **Упражнения с предметами**

*С гимнастическими палками.* Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

*С набивными мячами.* Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

*С гантелями, штангой.* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

*Упражнения для туловища.* В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

*Упражнения для ног.* Исходное положение основная стойка, в руках гантели – подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах – выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3-4 серий по 10-12 повторений.

*Упражнения на преодоление сопротивления.* Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

*Лазанье.* Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

*Равновесие.* Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

*Элементы акробатики.* Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

*Опорный прыжок.* Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги»

### **Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности.

### **Практический материал**

**Ходьба.** Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксации времени учителя. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. 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.

**Бег.** Медленный бег с сохранением правильной осанки до 12-15 мин. Бега на короткие дистанции (100 - 200 м). Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстоянии 3000 м.

**Прыжки.** Прыжки в длину с разбега «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», для более сильных юношей способом «перекидной».

**Метание.** Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание гранаты в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг). Толкание ядра.

**Комбинированные упражнения.** Бег в среднем темпе с различными заданиями.

### **Лыжная подготовка.**

**Теоретические сведения.** Виды лыжного спорта; сведения о техники лыжных ходов.

**Практический материал.** Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50-60 м (по кругу 200-250м). Лыжные эстафеты (по кругу 400-500 м). Передвижение на лыжах на дистанцию до 3 км (девочки), на дистанцию 5 км (юноши).

### **Спортивные игры**

**Теоретические сведения.** Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

#### **Баскетбол**

**Теоретические сведения.** Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства.

#### **Практический материал.**

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

#### **Волейбол**

**Теоретические сведения.** Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

#### **Практический материал.**

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя мячами. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

## **Тематическое планирование**

<b>Раздел и темы учебного предмета, курса</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Количество контрольных, практических (лабораторных работ),</b>
---	---------------------	---

		<b>экскурсий</b>
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>	<b>36</b>	<b>мониторинг (по приказу)</b>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>26</b>	
<b>Раздел 3 Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	
<b>Раздел 4 Спортивные игры</b>	<b>20</b>	<b>мониторинг (по приказу)</b>
<b>Итого часов за год</b>	<b>102</b>	

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**  
**Учебно-методическое обеспечение:**

***Учебно-программное:***

«Примерная программа по физической культуре среднего общего образования» - Министерство образования науки РФ, 2005 г.;

Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида» 5 – 9 кл: /Под редакцией И. М. Бгажноковой – 5-е издание М.: Просвещение, 2013;

Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов на основе традиций коренного населения Ханты-Мансийского автономного округа, Департамент образования и науки ХМАО, 2003 г.;

Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методический материал / под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар, изд. Центр ВЛАДОС, 2010 – 181с. – (коррекционная педагогика).

***Учебно-теоретическое:***

Программно-методические материалы «обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта». / Под ред. И.М. Бгажноковой: - М.: гуманитарный издательский центр Владос , 2010;

В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Москва, «Просвещение», 2012 г.

**Материально-техническое обеспечение**

### ***Требования к материально-техническим условиям***

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

#### ***Временной режим образования обучающихся***

Временной режим соответствует СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### ***Технические средства обучения***

##### **Компьютер**

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

##### **Спортивное оборудование:**

- |                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Мостик гимнастический           | 5. Тренажер (гребля).           |
| 2. Стойки баскетбольные, щит.      | 6. Велотренажер.                |
| 3. Стенка гимнастическая шведская. | 7. Стойка для прыжков в высоту. |
| 4. Скамейка гимнастическая.        | 8. Тренажер беговая дорожка.    |

##### **Спортивный инвентарь:**

1. Мат гимнастический.
2. Гантели.
3. Канат.
4. Коврик массажный со следочками.
5. Мяч баскетбольный.
6. Мяч волейбольный.
7. Мяч футбольный.
8. Массажеры для стоп.
9. Обручи.
10. Сетка волейбольная.
11. Секундомер.

## **Оценочные материалы**

В школе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для усвоения изучаемого материала.

В 10-11 классах необходимо стимулировать и поощрять работу обучающихся независимо от степени усвоения материала, т.е. направленное педагогическое руководство по «обучению учёбе должно преобразоваться в сотрудничество, в котором ученик уже может самостоятельно предъявить простейшую систему оценивания. Основная цель контроля: определение уровня знаний, умений и навыков.

### **Формы контроля**

Текущий контроль на каждом уроке. Мониторинг умений и знаний по основным требованиям программы в конце каждой четверти.

### **Результаты обучения**

Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки учащихся, которые содержат следующий компонент:

**уметь** – перечень конкретных умений и навыков. Работа обучающихся стимулируется и поощряется независимо от степени усвоения материала. В конце четверти и в конце учебного года 10-15 минут отводится для проверки усвоенных представлений знаний и умений.

### **Проверка знаний обучающихся**

Обязательным становится контроль за физическим развитием и физической подготовкой обучающихся, который позволяет выявить динамику развития обучающихся с нарушениями интеллекта с момента их поступления в школу и до её окончания. Для этих целей все показатели физической подготовленности обучающихся фиксируются в классном журнале. Контрольные нормативы принимаются на уроках физкультуры дважды в год - в сентябре и в мае. К сдаче нормативов обучающихся допускает фельдшер школы.

Организуя итоговую проверку умений обучающихся, следует исходить из достигнутого ими минимального уровня и из возможных оценок выбирать такую, которая стимулировала бы его учебную и практическую деятельность, так как никакие нормативные стандарты и критерии невозможно с максимальной точностью «примерить» к ребёнку с интеллектуальным недоразвитием.

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Требования к ЗУН обучающихся	Примечание
	план	факт				
<b>Легкая атлетика</b>				<b>16</b>		
1	01.09.		Техника безопасности. Ходьба в быстром темпе 100-300 м.	1ч	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний;</li> <li>-правила поведения на уроках легкой атлетики;</li> <li>-поддержания работоспособности;</li> <li>-снятия напряжения после трудовой деятельности;</li> <li>- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-метать малый мяч с места правой и левой руками;</li> <li>- бегать в медленном темпе 12 – 15 мин;</li> <li>- бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м);</li> <li>-средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;</li> <li>-прыгать в длину и высоту с полного разбега;</li> <li>-метать малый мяч на дальность;</li> <li>-толкать ядро с места;</li> </ul>	
2	06.09.		Ходьба в различном темпе с заданиями.	1ч		
3	06.09.		Ходьба в различном темпе с заданиями.	1ч		
4	08.09.		Совершенствование разных видов ходьбы.	1ч		
5	13.09.		Бег на скорость до 50 м.	1ч		
6	13.09.		Низкий старт. Бег до 8 мин.	1ч		
7	15.09.		Специальные беговые упражнения» .	1ч		
8	20.09.		Медленный бег до 12 мин. Бег с преодолением небольших препятствий на отрезках 50 м.	1ч		
9	20.09.		Бег на короткие дистанции (400, 800, 1500 м).	1ч		
10	22.09.		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1ч		
11	27.09.		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1ч		
12	27.09.		Прыжки в высоту способом «перешагивания», «перекидной».	1ч		
13	29.09.		Метание малого мяча с места и с разбега.	1ч		
14	04.10.		Метание гранаты .	1ч		-кросс 2000 (девушки), 3000 (юноши) м.

15	04.10.		Толкание набивного мяча (3 кг).	1ч		
16	06.10.		Толкание ядра (3-4 кг). Комбинированные упражнения.	1ч		
<b>Баскетбол</b>				<b>10</b>		
17.	11.10.		Техника безопасности на уроках. Вырывание и выбивание мяча в парах.	1ч	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b>  -правила 2 – 3 разученных игр;  -как выбирать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником;  -как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу</p> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b>  -самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;  - выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;  - вести мяч с обводкой условных противников;  -бросать мяч по корзине с места и в движении;</p>	
18.	11.10.		Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.	1ч		
19.	13.10.		Передача мяча в движении бегом в парах.	1ч		
20.	18.10.		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1ч		
21.	18.10.		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1ч		
22.	20.10.		Штрафной бросок.	1ч		
23.	25.10.		Штрафной бросок.	1ч		
24.	25.10.		Зонная защита.	1ч		
25.	27.10.		Зонная защита.	1ч		
26.	08.11.		Зонная защита.	1ч		
<b>Гимнастика</b>				<b>21</b>		
27.	08.11.		Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроения по инструкции.	1ч	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b>  -строевые команды;  -как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенке, как приземлиться;  -основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания</p>	
28	10.11.		Построение и перестроения по инструкции. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1ч		
29	15.11.		Упражнения для мышц шеи.	1ч		
30	15.11.		Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1ч		

31	17.11.2		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1ч	<p>работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.</p> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять все виды лазания, акробатических упражнений, равновесий;</li> <li>-составлять комбинацию из 8-10 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса;</li> <li>-выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;</li> </ul>	
32	22.11.		Упражнения для мышц ног.	1ч		
33	22.11.		Упражнения на дыхание.	1ч		
34	24.11.		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1ч		
35	29.11.		Упражнения для формирования правильной осанки.	1ч		
36	29.11.2		Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	1ч		
37	01.12.		Упражнения для укрепления туловища.	1ч		
38	06.12.		Упражнения с большими мячами.	1ч		
39	06.12.		Упражнения на равновесие.	1ч		
40	08.12.		Лазание по гимнастической стенке.	1ч		
41	13.12.		Лазание по канату.	1ч		
42	13.12.		Лазание по канату.	1ч		
43	15.12.		Упражнения на равновесие.	1ч		
44	20.12.		Элементы акробатики.	1ч		
45	20.12.		Элементы акробатики.	1ч		
46	22.12.		Опорный прыжок.	1ч		
47	27.12.		Опорный прыжок.	1ч		
<b>Волейбол</b>				<b>10</b>		

48	27.12.		Техника безопасности на уроках. Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку.	1ч	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила игр;</li> <li>-как выбирать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником;</li> <li>- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно играть в волейбол под контролем учителя;</li> <li>- выполнять прямой нападающий удар;</li> <li>-блокировать нападающий удар.</li> </ul>	
49	10.01.		Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку.	1ч		
50	10.01.		Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку.	1ч		
51	12.01.		Многократный прием мяча снизу двумя мячами.	1ч		
52	17.01.		Многократный прием мяча снизу двумя мячами.	1ч		
53	17.01.		Многократный прием мяча снизу двумя мячами.	1ч		
54	19.01.		Блокирование нападающих ударов.	1ч		
55	24.01.		Блокирование нападающих ударов.	1ч		
56	24.01.		Учебная игра.	1ч		
57	26.01.		Учебная игра.	1ч		
<b>Лыжная подготовка</b>				<b>20</b>		
58	31.01. 2		Поворот на параллельных лыжах.	1ч	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-что входит в лыжный инвентарь;</li> <li>-как выбрать лыжи и палки по росту</li> <li>-как должен одеваться лыжник;</li> <li>-правила поведения на занятиях.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять поворот на параллельных лыжах;</li> <li>-преодолевать на лыжах дистанцию до</li> </ul>	
59	31.01.		Поворот на параллельных лыжах.	1ч		
60	02.02.		Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50-60 м (по кругу 200-250м).	1ч		
61	07.02.		Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50-60 м (по кругу 200-250м).	1ч		
62	07.02.2		Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50-60 м (по кругу 200-250м).	1ч		

63	09.02.		Лыжные эстафеты (по кругу 400-500 м).	1ч	3 км (девочки), дистанцию 5 км (юноши); -правильно выбирать лыжи и палки для занятий; -выполнять поворот на месте вокруг пятюкна правую и левую стороны; -выполнять спуски в основной стойке.			
64	14.02.		Лыжные эстафеты (по кругу 400-500 м).	1ч				
65	14.02.		Лыжные эстафеты (по кругу 400-500 м).	1ч				
66	16.02.		Лыжные эстафеты (по кругу 400-500 м).	1ч				
67	21.02.		Лыжные эстафеты (по кругу 400-500 м).	1ч				
68	21.02.		Спуски и подъемы. Поворот на месте переступанием вокруг пятюк лыж.	1ч				
69	28.02.		Спуски и подъемы. Поворот на месте переступанием вокруг пятюк лыж.	1ч				
70	28.02.		Спуски и подъемы. Поворот на месте переступанием вокруг пятюк лыж.	1ч	<b>Обучающиеся должны знать:</b> -как называются ходы на лыжах; -правила техники безопасности при ходьбе на лыжах <b>Обучающиеся должны уметь:</b> -выполнять переход с одного хода на другой; -преодолевать на лыжах дистанцию до 2 км (девочки), дистанцию 3 км (юноши); -правильно выбирать лыжи и палки для занятий; -выполнять ходы на лыжах; -преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), дистанцию 5 км (юноши);			
71	02.03.		Переход с одного хода на другой.	1ч				
72	05.03		Переход с одного хода на другой.	1ч				
73	05.03		Переход с одного хода на другой.	1ч				
74	09.03.		Передвижение на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию 3 км (юноши).	1ч				
75	14.03.		Передвижение на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию 3 км (юноши).	1ч				
76	14.03.		Передвижение на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию 3 км (юноши).	1ч				
77	16.03.		Передвижение на лыжах на дистанцию до 3 км (девочки), на дистанцию 5 км (юноши).	1ч				
<b>Гимнастика</b>				<b>15</b>			<b>Обучающиеся должны знать:</b> -строевые команды; -как оттолкнуться при соскоке с	
78	21.03.		Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроения.	1ч				

79	21.03.		Построение и перестроения. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1ч	гимнастической стенке, как приземлиться; -основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности. <b>Обучающиеся должны уметь:</b> -выполнять все виды лазания, акробатических упражнений, равновесий; -составлять комбинацию из 6-8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса; -выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;	
80	23.03.		Упражнения для мышц шеи.	1ч		
81	04.04.		Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1ч		
82	04.04.		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1ч		
83	06.04.		Упражнения для мышц ног.	1ч		
84	11.04.		Упражнения на дыхание.	1ч		
85	11.04.		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1ч		
86	13.04.		Упражнения для формирования правильной осанки	1ч		
87	18.04.		Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	1ч		
88	18.04.		Упражнения для укрепления туловища.	1ч		
89	20.04.		Упражнения с большими мячами.	1ч		
90	25.04.		Упражнения на равновесие.	1ч		
91	25.04.		Лазание по гимнастической стенке.	1ч		
92	27.04.		Лазание по канату.	1ч		
			<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	<b>Обучающиеся должны знать:</b> -положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний; -поддержания работоспособности; -снятия напряжения после трудовой деятельности; - как самостоятельно проводить	
93	04.05.		Техника безопасности. Ходьба в быстром темпе 100-300 м.	1ч		
94	11.05.		Ходьба в различном темпе с заданиями.	1ч		
95	16.05.		Ходьба в различном темпе с заданиями.	1ч		

96	16.05.		Совершенствование разных видов ходьбы.	1ч	<p>легкоатлетическую разминку;  -как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы;</p> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b>  - бегать в медленном темпе 12 – 15 мин; бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м);  -средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;  -прыгать в длину и высоту с полного разбега;  -метать малый мяч на дальность;  -толкать ядро с места;  -кросс 2000 (девушки), 3000 (юноши) м.</p>	
97	18.05.		Бег на скорость до 50 м.	1ч		
98	23.05.		Низкий старт. Бег до 10 мин.	1ч		
99	23.05.		Специальные беговые упражнения».	1ч		
100	25.05.		Медленный бег до 12 мин. Бег с преодолением небольших препятствий на отрезках 50 м.	1ч		
101	30.05.		Бег на короткие дистанции (400, 800, 1500 м).	1ч		
102	30.05.		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Толкание набивного мяча (3 кг). Комбинированные упражнения.	1ч		

## Список литературы

### Основная:

- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. /Под ред. И.М. Бгажноковой.- М.: Просвещение, 2010 г.;
- В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», издательство «Просвещение», 2011 г.
- В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура», учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ, Москва, «Просвещение», 2008 г.

### Дополнительная:

- Мозговой В.М. Основы олигофренопедагогики: учеб, пособие / В. М. Мозговой, И.М. Яковлева, А.А. Еремина. — М.: Академия, 2006 г.
- Мозговой В.М. Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания / В.М. Мозговой. — М.: Олма-Пресс, 2001 г.
- Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: метод, пособие/ В.В. Осинцев. — М.: Владос-Пресс, 2001 г.
- Петров.П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. «Владос». 2000 г.