

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
1в класс**

Учитель Полякова А.П.

2024 – 2025 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1в класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, 99 часов год.

- **Цель обучения** – формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через занятия физической культурой.
- **Основные задачи реализации содержания:**
 - коррекция обучения и компенсация нарушений физического развития;
 - развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
 - формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
 - развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
 - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

1.1. Содержание учебного курса

Легкая атлетика

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

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 и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика

- 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, со скакалками;
- элементы акробатики (перекаты, кувырки);

- лазанье и перелезание;
- упражнения на равновесие;

- опорный прыжок;
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;

- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

□ баскетбол:

- узнавание баскетбольного мяча, ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола);

- ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола);

- набивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;

- ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);

- броски мяча в кольцо двумя руками.

□ футбол:

- узнавание футбольного мяча;

- выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);

- прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);

- ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;

- остановка катящегося мяча ногой.

▣ подвижные игры: соблюдение правил игры;

- соблюдение последовательности действий в игре-эстафете.

1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Адаптивная Физическая культура» в 2в классе учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знаниям о физической культуре

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические упражнения, комбинации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

в области личностных универсальных учебных действий формирование:

- освоение моральных норм;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

в области регулятивных универсальных учебных действий:

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

в области коммуникативных универсальных учебных действий:

- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения;
- договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование

№ П/П	Тема урока	Количество часов	Дата	
			Планируемая	Фактическая
1	Ходьба в колонне по одному, по кругу, бег друг за другом.	1		
2	Ходьба по рейке, положенной на пол, медленное кружение в обе стороны.	1		
3	Прыжки на двух ногах на месте, и прыжки из кружка в кружок.	1		
4	Ползание на четвереньках по прямой.	1		
5	Катание мяча друг другу.	1		
6	Ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	1		
7	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы, медленное кружение в обе стороны.	1		
8	Прыжки вверх с места, прыжки вокруг и между предметами.	1		
9	Перелезание через бревно, ползание на четвереньках между предметами.	1		
10	Катание мяча в воротца. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу.	1		
11	Ходьба по кругу, в колонне по одному, змейкой, бег в колонне по одному, на носочках, змейкой.	1		
12	Ходьба по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1		
13	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, между предметами.	1		
14	Ползание на четвереньках вокруг предметов, пролезание в обруч.	1		
15	Катание мяча между предметами. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1		
16	Ходьба с высоким подниманием колена, по два, в разных направлениях. Бег в медленном темпе, змейкой.	1		
17	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы, медленное кружение в обе стороны.	1		
18	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, через шнур.	1		
19	Ползание на четвереньках между предметам, пролезание в обруч.	1		
20	Катание мяча в воротца. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками.	1		

21	Ходьба враспынную с выполнением заданий, бег в медленном темпе с выполнением заданий.	1		
22	Ходьба по рейке, положенной на пол, по прямой дорожке, по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	1		
23	Лазание по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках вокруг предметов.	1		
24	Ходьба с выполнением заданий: по два, враспынную. Бег по прямой и змейкой.	1		
25	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1		
26	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед через 4-6 линий.	1		
27	Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. Лазание по гимнастической стенке.	1		
28	Бросание и ловля мяча. Катание мяча между предметами.	1		
29	Ходьба и бег с выполнением заданий.	1		
30	Ходьба по наклонной доске, по лестнице, положенной на пол.	1		
31	Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую). Прыжки в длину с места.	1		
32	Лазание по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по прямой.	1		
33	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, ловля мяча, брошенного взрослым.	1		
34	Ходьба с выполнением заданий (с приседанием), бег в медленном и быстром темпе.	1		
35	Ходьба по наклонной доске, по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	1		
36	Прыжки в длину с места, с высоты, прыжки вверх с места.	1		
37	Пролезание в обруч и подлезание под препятствие, не касаясь руками пола.	1		
38	Бросание и ловля мяча, метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	1		
39	Ходьба на носках, с высоким подниманием колена, на пятках. Бег в колонне по двое.	1		
40	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине.	1		

41	Прыжки с продвижением вперед, на месте в чередовании с ходьбой.	1		
42	Ползание на животе подтягиваясь двумя руками, с опорой на предплечья и колени.	1		
43	Прокатывание набивных мячей. Развитие навыка метания предметов в горизонтальную цель.	1		
44	Ходьба на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой, бег приставным шагом.	1		
45	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине, на носочках.	1		
46	Прыжки с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20 см).	1		
47		1		
48	Ползание на животе по гимнастической скамейке.	1		
49	Ходьба по ребристой доске и бревну.	1		
50	Прыжки на одной ноге, с места.	1		
51	Лазание по гимнастической стенке, перелезание через бревно.	1		
52	Метание предметов в даль, прокатывание обруча друг другу.	1		
53	Ходьба на носках, на пятках, по прямой. Бег в колонне по два, непрерывный бег в медленном темпе.	1		
54	Равновесие. Ходьба по веревке, положенной на пол.	1		
55	Прыжки с места, на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой.	1		
56	Ползание на животе по гимнастической скамейке.	1		
57	Ловля мяча двумя руками. Бросание и ловля мяча несколько раз подряд.	1		
58	Ходьба в разных направлениях, с выполнением заданий. Бег в колонне по два.	1		
59	Ходьба по веревке, положенной на пол, с мешочком на голове.	1		
60	Прыжки на одной ноге, прыжки с поворотом кругом.	1		
61	Ползание по горизонтальной и наклонной доске, между предметами.	1		
62	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Метание предметов на дальность.	1		
63	Ходьба в разных направлениях, с выполнением заданий. Бег со сменой ведущего.	1		
64	Ходьба с мешочком на голове, перешагивание через рейки лестницы.	1		
65	Прыжки поочередно через линии, с поворотом кругом.	1		

66	Ползание между предметами, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	1		
67	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1		
68	Ходьба с выполнением заданий, бег змейкой, бег на расстояние со средней скоростью.	1		
69	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, перешагивание через рейки лестницы.	1		
70	Прыжки поочередно через линии, с высоты и с продвижением вперед.	1		
71	Ползание по наклонной доске, змейкой.	1		
72	Метание предметов в горизонтальную цель, прокатывание мяча друг другу, между предметами.	1		
73	Правила безопасного поведения.	1		
74	Ходьба с изменением направления. Бег на расстояние со средней скоростью.	1		
75	Сохранение равновесия при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. Ходьба с мешочком на голове.	1		
76	Прыжки - ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге поочередно, с поворотом кругом.	1		
77	Подлезание под веревку правым и левым боком. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	1		
78	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Метание в вертикальную цель.	1		
79	Ходьба с изменением направления, на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего.	1		
80	Перешагивание через набивные мячи. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1		
81	Прыжки - ноги вместе, ноги врозь, с высоты, с короткой скакалкой.	1		
82	Лазание по гимнастической стенке (с одного пролета на другой). Подлезание под веревку правым и левым боком.	1		
83	Бросание, отбивание мяча, перебрасывание через препятствие.	1		
84	Ходьба приставным шагом, с мешочком на голове. Бег с изменением темпа.	1		
85	Перешагивание через набивные мячи, предметы с различным положением рук.	1		
86	Прыжки через предметы, на одной ноге поочередно.	1		
87	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазание по гимнастической стенке.	1		
88	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	1		

89	Ходьба приставным шагом, на пятках. Бег со сменой ведущего.	1		
90	Ходьба с мешочком на голове. Перешагивание через рейки лестницы.	1		
91	Прыжки в длину с места, с поворотом кругом.	1		
92	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Пролезание в обруч.	1		
93	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Прокатывание обручей.	1		
94	Ходьба перекатом с пятки на носок, на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колена.	1		
95	Совершенствование навыка ходьбы по ребристой доске, по наклонной доске вверх и вниз.	1		
96	Прыжки на одной ноге поочередно, на двух ногах в чередовании с ходьбой.	1		
97	Ползание на четвереньках, толкая головой мяч. Развитие навыка ползать на четвереньках змейкой.	1		
98	Развитие навыка ловить мяч двумя руками. Совершенствование навыка перебрасывать мяч через препятствие.	1		
99		1		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
1г класс**

Учитель Редченко Т.В.

2024 – 2025 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1г класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю.

- Цель обучения**– формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через занятия физической культурой.
- Основные задачи реализации содержания:**
 - коррекция обучения и компенсация нарушений физического развития;
 - развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
 - формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
 - развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
 - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика.

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

□ 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;

□ прыжки:

- отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий;
- прыжки в длину и высоту (способами «оттолкнув ноги»).

□ метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика.

- 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, со скакалками;
- элементы акробатики (перекаты, кувырки);
- лазанье и перелезание;
- упражнения на равновесие;
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений.

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;
- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

- узнавание баскетбольного и волейбольного мяча передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;
- ведение баскетбольного мяча (№3) по прямой (с обходом препятствия);
- броски мяча в кольцо двумя руками.
- узнавание футбольного мяча;
- выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);
- прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);
- ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;
- остановка катящегося мяча ногой.
- подвижные игры:
- соблюдение правил игры;
- соблюдение последовательности действий в игре-эстафет

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате реализации рабочей программы по адаптивной физкультуре в 1г классе учащиеся научатся:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование имитационных упражнений;
- использование подражательных упражнений;
- использование при ходьбе, беге лидера;
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность обучающемуся при выполнении движения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);

Способам двигательной (физкультурной) деятельности:

- использовать занятия физической культурой, подвижные и элементы спортивных игр, укрепление собственного здоровья.
- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические упражнения, комбинации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину);
- выполнять основные элементы технических действий и приёмов игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять элементы технических действий и приёмов условной игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

- в области личностных универсальных учебных действий:
 - освоение моральных норм;
 - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- в области регулятивных универсальных учебных действий:
 - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных универсальных учебных действий:
 - развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижений.
 - конструктивно разрешать конфликты;

-осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой форме.

Тематическое планирование

№ П/П	Тема урока	Количество часов	Дата	
			Планируемая	Фактическая
1	Ходьба в колонне по одному, по кругу, бег друг за другом.	1		
2	Ходьба по рейке, положенной на пол, медленное кружение в обе стороны.	1		
3	Прыжки на двух ногах на месте, и прыжки из кружка в кружок.	1		
4	Ползание на четвереньках по прямой.	1		
5	Катание мяча друг другу.	1		
6	Ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	1		
7	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы, медленное кружение в обе стороны.	1		
8	Прыжки вверх с места, прыжки вокруг и между предметами.	1		
9	Перелезание через бревно, ползание на четвереньках между предметами.	1		
10	Катание мяча в воротца. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу.	1		
11	Ходьба по кругу, в колонне по одному, змейкой, бег в колонне по одному, на носочках, змейкой.	1		
12	Ходьба по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1		
13	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, между предметами.	1		
14	Ползание на четвереньках вокруг предметов, пролезание в обруч.	1		
15	Катание мяча между предметами. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.	1		
16	Ходьба с высоким подниманием колена, по два, в разных направлениях. Бег в медленном темпе, змейкой.	1		
17	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через предметы, медленное кружение в обе стороны.	1		
18	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, через шнур.	1		
19	Ползание на четвереньках между предметам, пролезание в обруч.	1		
20	Катание мяча в воротца. Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками.	1		

21	Ходьба враспынную с выполнением заданий, бег в медленном темпе с выполнением заданий.	1		
22	Ходьба по рейке, положенной на пол, по прямой дорожке, по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	1		
23	Лазание по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках вокруг предметов.	1		
24	Ходьба с выполнением заданий: по два, враспынную. Бег по прямой и змейкой.	1		
25	Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	1		
26	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед через 4-6 линий.	1		
27	Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. Лазание по гимнастической стенке.	1		
28	Бросание и ловля мяча. Катание мяча между предметами.	1		
29	Ходьба и бег с выполнением заданий.	1		
30	Ходьба по наклонной доске, по лестнице, положенной на пол.	1		
31	Прыжки через 4-6 линий (поочередно через каждую). Прыжки в длину с места.	1		
32	Лазание по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по прямой.	1		
33	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, ловля мяча, брошенного взрослым.	1		
34	Ходьба с выполнением заданий (с приседанием), бег в медленном и быстром темпе.	1		
35	Ходьба по наклонной доске, по ребристой доске с перешагиванием через предметы.	1		
36	Прыжки в длину с места, с высоты, прыжки вверх с места.	1		
37	Пролезание в обруч и подлезание под препятствие, не касаясь руками пола.	1		
38	Бросание и ловля мяча, метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	1		
39	Ходьба на носках, с высоким подниманием колена, на пятках. Бег в колонне по двое.	1		
40	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине.	1		

41	Прыжки с продвижением вперед, на месте в чередовании с ходьбой.	1		
42	Ползание на животе подтягиваясь двумя руками, с опорой на предплечья и колени.	1		
43	Прокатывание набивных мячей. Развитие навыка метания предметов в горизонтальную цель.	1		
44	Ходьба на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой, бег приставным шагом.	1		
45	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине, на носочках.	1		
46	Прыжки с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20 см).	1		
47		1		
48	Ползание на животе по гимнастической скамейке.	1		
49	Ходьба по ребристой доске и бревну.	1		
50	Прыжки на одной ноге, с места.	1		
51	Лазание по гимнастической стенке, перелезание через бревно.	1		
52	Метание предметов в даль, прокатывание обруча друг другу.	1		
53	Ходьба на носках, на пятках, по прямой. Бег в колонне по два, непрерывный бег в медленном темпе.	1		
54	Равновесие. Ходьба по веревке, положенной на пол.	1		
55	Прыжки с места, на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой.	1		
56	Ползание на животе по гимнастической скамейке.	1		
57	Ловля мяча двумя руками. Бросание и ловля мяча несколько раз подряд.	1		
58	Ходьба в разных направлениях, с выполнением заданий. Бег в колонне по два.	1		
59	Ходьба по веревке, положенной на пол, с мешочком на голове.	1		
60	Прыжки на одной ноге, прыжки с поворотом кругом.	1		
61	Ползание по горизонтальной и наклонной доске, между предметами.	1		
62	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Метание предметов на дальность.	1		
63	Ходьба в разных направлениях, с выполнением заданий. Бег со сменой ведущего.	1		
64	Ходьба с мешочком на голове, перешагивание через рейки лестницы.	1		
65	Прыжки поочередно через линии, с поворотом кругом.	1		

66	Ползание между предметами, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	1		
67	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.	1		
68	Ходьба с выполнением заданий, бег змейкой, бег на расстояние со средней скоростью.	1		
69	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, перешагивание через рейки лестницы.	1		
70	Прыжки поочередно через линии, с высоты и с продвижением вперед.	1		
71	Ползание по наклонной доске, змейкой.	1		
72	Метание предметов в горизонтальную цель, прокатывание мяча друг другу, между предметами.	1		
73	Правила безопасного поведения.	1		
74	Ходьба с изменением направления. Бег на расстояние со средней скоростью.	1		
75	Сохранение равновесия при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. Ходьба с мешочком на голове.	1		
76	Прыжки - ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге поочередно, с поворотом кругом.	1		
77	Подлезание под веревку правым и левым боком. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	1		
78	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Метание в вертикальную цель.	1		
79	Ходьба с изменением направления, на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего.	1		
80	Перешагивание через набивные мячи. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1		
81	Прыжки - ноги вместе, ноги врозь, с высоты, с короткой скакалкой.	1		
82	Лазание по гимнастической стенке (с одного пролета на другой). Подлезание под веревку правым и левым боком.	1		
83	Бросание, отбивание мяча, перебрасывание через препятствие.	1		
84	Ходьба приставным шагом, с мешочком на голове. Бег с изменением темпа.	1		
85	Перешагивание через набивные мячи, предметы с различным положением рук.	1		
86	Прыжки через предметы, на одной ноге поочередно.	1		
87	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазание по гимнастической стенке.	1		
88	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	1		

89	Ходьба приставным шагом, на пятках. Бег со сменой ведущего.	1		
90	Ходьба с мешочком на голове. Перешагивание через рейки лестницы.	1		
91	Прыжки в длину с места, с поворотом кругом.	1		
92	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Пролезание в обруч.	1		
93	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Прокатывание обручей.	1		
94	Ходьба перекатом с пятки на носок, на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колена.	1		
95	Совершенствование навыка ходьбы по ребристой доске, по наклонной доске вверх и вниз.	1		
96	Прыжки на одной ноге поочередно, на двух ногах в чередовании с ходьбой.	1		
97	Ползание на четвереньках, толкая головой мяч. Развитие навыка ползать на четвереньках змейкой.	1		
98	Перебрасывание мяча через препятствие.	1		
99	Ходьба с выполнением заданий. Бег в медленном темпе с выполнением заданий.	1		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
2в класс**

Учитель Редченко Т.В.

2024 – 2025 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 2в класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю.

- **Цель обучения**– формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через занятия физической культурой.
- **Основные задачи реализации содержания:**
 - коррекция обучения и компенсация нарушений физического развития;
 - развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
 - формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
 - развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
 - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

1.3. Содержание учебного курса

Легкая атлетика.

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

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 и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика.

- 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, со скакалками;

- элементы акробатики (перекаты, кувырки);

- лазанье и перелезание;

- упражнения на равновесие;

- опорный прыжок;

- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений.

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;

- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

□ баскетбол:

- узнавание баскетбольного мяча, ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола);

- ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола);

- набивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;

- ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);

- броски мяча в кольцо двумя руками.

□ футбол:

- узнавание футбольного мяча;

- выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);

- прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);

- ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;

- остановка катящегося мяча ногой.

▣ подвижные игры: соблюдение правил игры;

- соблюдение последовательности действий в игре-эстафете.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Адаптивная Физическая культура» в 2в классе учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знаниям о физической культуре

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические упражнения, комбинации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

в области личностных универсальных учебных действий формирование:

- освоение моральных норм;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

в области регулятивных универсальных учебных действий:

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

в области коммуникативных универсальных учебных действий:

- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения;
- договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Календарно - тематическое планирование 2-го класса.

№ п.п	Элементы содержания	Кол-во часов	Дата план-ая	Дата факт-ая
<i>I Лёгкая атлетика (22ч.)</i>				
1	<i>Ходьба и бег.</i> Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Подвижная игра " Пятнашки"	1		
2	Разновидности ходьбы. Ознакомление с низким стартом. Бег 20 мет. Подвижная игра "Пустое место "	1		
3	Низкий старт. Пробегание отрезка 30 мет. Подвижная игра "Пустое место "	1		
4	Бег с различных стартовых положений 20- 30 метров. Подвижная игра "Вызов номеров".	1		
5	Разновидности ходьбы. Эстафета с различным исходным положением.	1		
6	<i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с места. Подвижная игра " Кто дальше прыгнет".	1		
7	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Эстафеты.	2		
8				
9	<i>Метание малого мяча.</i> Метания малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 шагов. Подвижная игра "Защита укрепления".	2		
10				
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	1		
12	<i>Кроссовая подготовка.</i> Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 1 минуты. Подвижная игра "Третий лишний".	2		
13				
14	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Пятнашки".	2		
15				

16 17	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты.Подвижная игра" Пустое место".	2		
18 19	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 1 минуты. Подвижная игра "Салки".	2		
20 21	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.Подвижная игра" Рыбаки и рыбки".	2		
22	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты.Подвижная игра "День и ночь".	1		
II Гимнастика (18ч).				
23 24	Акробатика. Строевые упражнения. Ознакомление с Т.Б. на уроке гимнастика. Строевые упражнение.Подвижная игра "Запрещённое движение".	2		
25 26	Группировка. Перекат. Подвижная игра "Фигуры".	2		
27 28	Перекат в группировке. Подвижная игра "Светофор".	2		
29 30	Равновесия. Строевые упражнения. Вис. Подвижная игра «Змейка».	2		
31 32	Кувырок вперёд. Эстафеты.	2		
33 34	Кувырок вперёд, перекат в группировке. Подвижная игра " Ветер, дождь, гром, молния".	2		
35 36	Опорный прыжок. Разбег и наскокна прыжковой мостик. Подвижная игра " Иголочка и ниточка".	2		
37 38	Наскок на гимнастического козла. Подвижная игра " Кто приходил? ".	2		
39 40	Соскок с гимнастического козла. Подвижная игра « Слушай сигнал» Развитие координационных способностей.	2		
IIIПодвижные и спортивные игры (40ч.)				
41 42	Подвижные игры. Ознакомление с Т.Б. на уроке спортивные и подвижные игры. Эстафеты.	2		
43 44	Подвижные игры " Прыгуны и пятнашки".	2		

45	Эстафеты.	2		
46				
47	Подвижные игры " Прыжки по полоскам".	2		
48				
49	Подвижные игры " Верёвочка под ногами».	2		
50				
51	Подвижные игры " Коники - спортсмены.", " Октябрята".	2		
52				
53	Подвижные игры «Салки на одной ноге».	2		
54				
55	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	2		
56				
57	Подвижные игры "Лисы куры".	1		
58	<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i> Ознакомление с баскетбольным мячом. Эстафеты.	1		
59	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте. Подвижная игра «Попади в цель».	2		
60				
61	Ведение мяча на месте. Подвижная игра " Передал, садись".	2		
62				
63	Ловля и передача мяча снизу на месте. Подвижная игра " Мяч среднему ".	2		
64				
65	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра " Мяч соседу".	2		
66				
67	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Эстафеты.	2		
68				
69	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1		
70	Бросок мяча цель (баскетбольное кольцо). Подвижная игра "Мяч в корзину".	2		
71				
72	Ведение мяча правой и левой рукой (змейкой). Подвижная игра «Школа мяча».	2		
73				
74	Передача и ведение мяча по средствам эстафет. Подвижная игра «Гонка мяча по кругу».	2		
75				
76	Бросок мяча в цель (баскетбольный щит).Подвижная игра «Школа мяча».	2		

77				
78	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления (противоходом.).	1		
79	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Гонка Мяча по кругу».	2		
80				
<i>IV Лёгкая атлетика (22ч.).</i>				
81	<i>Кроссовая подготовка.</i> Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 1 минуты. Подвижная игра "Третий лишний".	2		
82				
83	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Пятнашки".	2		
84				
85	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "Пустое место".	2		
86				
87	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 1 минуты. Подвижная игра "Салки".	2		
88				
89	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Рыбаки и рыбки".	2		
90				
91	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "День и ночь".	2		
92				
93	<i>Ходьба и бег.</i> Бег с ускорением 20 метров. Подвижная игра "Команда быстроногих".	2		
94				
95	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 метров. Подвижная игра "Вызов номеров".	2		
96				
97	<i>Прыжки.</i> Прыжок в длину с места. Подвижная игра "Удочка".	2		
98				
99	Прыжок в длину с разбега согнув ноги 3-5 шагов. Подвижная игра "Резиночки".	1		
100	Прыжки через гимнастическую скакалку. Подвижная игра «Воробушки по полоскам».	1		
101	<i>Метания малого мяча.</i> Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра "Кто дальше бросит".	1		
102	Метание малого мяча с разбега. Эстафеты.	2		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
3в класс**

Учитель Редченко Т.В.

2024 – 2025 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 3в класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю.

Цель обучения

– формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через занятия физической культурой

Основные задачи реализации содержания

- коррекция обучения и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика.

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

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 и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика.

- 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, со скакалками;
- элементы акробатики (перекаты, кувырки);
- лазанье и перелезание;
- упражнения на равновесие;
- опорный прыжок;
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений.

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;

- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

баскетбол:

- узнавание баскетбольного мяча, передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;

- ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);

- броски мяча в кольцо двумя руками.

волейбол:

- узнавание волейбольного мяча;

- подача волейбольного мяча сверху (снизу);

- прием волейбольного мяча сверху (снизу);

- игра в паре без сетки (через сетку).

футбол:

- узнавание футбольного мяча;

- выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);

- прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);

- ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;

- остановка катящегося мяча ногой.

подвижные игры: соблюдение правил игры;

- соблюдение последовательности действий в игре-эстафете.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Физическая культура» в 3в классе учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знаниям о физической культуре

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические упражнения, комбинации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

- в области личностных универсальных учебных действий формирование:
 - освоение моральных норм;
 - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- в области регулятивных универсальных учебных действий:
 - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных универсальных учебных действий:
 - развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения);

- договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Календарно - тематическое планирование 3-го класса.

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план-ая	Дата факт-ая
<i>I Лёгкая атлетика (22ч.)</i>				
1	<i>Ходьба и бег.</i> Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Ходьба с преодолением препятствий. Подвижная игра " Пятнашки"	1		
2	Разновидности ходьбы. Ознакомление с низким стартом. Бег 20 мет. Подвижная игра "Пустое место "	1		
3 4	Разновидности ходьбы. Низкий старт. Пробегание отрезка 30 мет. Подвижная игра "Пустое место "	2		
5	Бег с различных стартовых положений 20- 30 метров. Подвижная игра "Вызов номеров".	1		
6	Разновидности ходьбы. Эстафета с различным исходным положениям.	1		
7	<i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с места. Подвижная игра " Кто дальше прыгнет".	1		
8	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Эстафеты.	1		
9	<i>Метание малого мяча.</i> Метания малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 шагов. Подвижная игра "Защита укрепления".	1		
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	1		
11	<i>Кроссовая подготовка.</i> Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 1 минуты. Подвижная игра "Третий лишний".	1		
12	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Пятнашки".	1		
13 14	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра " Пустое место".	2		
15 16	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 1 минуты. Подвижная игра "Салки".	2		
17 18	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра " Рыбаки и рыбки".	2		
19 20	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "День и ночь".	2		
21 22	Бег 500 метров. Подвижная игра " Пятнашки".	2		
<i>III Гимнастика (18ч.)</i>				
23 24	<i>Акробатика. Строевые упражнения.</i> Ознакомление с Т.Б. на уроке гимнастика. Строевые упражнения. Подвижная игра "Запрещённое движение".	2		

25 26	Группировка. Перекат. Кувырок вперёд. Подвижная игра "Фигуры".	2		
27 28	Кувырок вперёд. Перекат в группировке. Подвижная игра "Светофор".	2		
29 30	Равновесия. Строевые упражнения. Вис. Подвижная игра «Змейка».	2		
31 32	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	2		
33 34	Кувырок вперёд, назад, перекат в группировке. Подвижная игра " Ветер, дождь, гром, молния".	2		
35 36	Опорный прыжок. Разбег и наскок на прыжковой мостик. Подвижная игра " Иголочка и ниточка".	2		
37 38	Наскок на гимнастического козла. Подвижная игра " Кто приходил? ".	2		
39 40	Соскок с гимнастического козла. Подвижная игра « Слушай сигнал».	2		
III Подвижные и спортивные игры (40ч.)				
41 42	Подвижные игры. Ознакомление с техникой безопасности на уроке подвижные и спортивные игры. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	2		
43 44	Эстафеты.	2		
45 46	Эстафеты с обручами.	2		
47 48	Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».	2		
49 50	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	2		
51 52	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижная игра «Гонка мяча по кругу».	2		
53 54	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и из- за головы в движении. Ведение мяча с низких отскоков. Эстафеты.	2		
55 56	Ловля и передача мяча правой, левой рукой от плеча на месте. Подвижная игра «Подвижная цель».	2		
57	Высокое ведение мяча и среднее ведение мяча на месте. Подвижная игра «Овладей	2		

58	мячом».			
59	Ведение мяча змейкой средним и низким способом. Передача мяча из-за головы с	2		
60	отскоком о пол в движении. Эстафеты.			
61	Ловля и передача баскетбольного мяча в кругу. Подвижная игра «Мяч ловцу».	2		
62				
63	Бросок мяча в кольцо правой (левой) рукой от плеча. Эстафеты с мячом.	2		
64				
65	Передача мяча в квадрате с передвижением. Бросок мяча в кольцо от груди. Игра «	2		
66	Баскетбол» по упрощённым правилам.			
67	Подвижные игры на основе волейбол. Нижний приём волейбольного мяча. Эстафеты с	2		
68	волейбольным мячом.			
69	Верхний приём волейбольного мяча. Подвижная Игра «Мяч соседу».	2		
70				
71	Нижняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч ловцу».	2		
72				
72	Верхняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».	2		
73				
74	Подвижная игра «Пионербол» с элементами спортивной игры волейбол.	2		
75				
76	Верхний и нижний приём волейбольного мяча в кругу, колонне, в квадрате.	2		
77				
80	Игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	2		
81				
Лёгкая атлетика (22ч.)				
82	Кроссовая подготовка. Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая	2		
83	атлетика. Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 1 минуты. Подвижная игра "Третий лишний".			
84	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра	2		
85	"Пятнашки".			
86	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра " Пустое	2		
87	место".			
88	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты. Подвижная игра	2		
89	"Салки".			
90	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра " Рыбаки	2		
91	и рыбки".			

92	Бег 500 метров. Подвижная игра "День и ночь".	1		
93 94	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 20 метров. Встречная эстафета.	2		
95 96	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 метров. Подвижная игра "Смена сторон".	2		
97 98	Прыжки. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижная игра "Гуси лебеди".	2		
99	Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижная игра "Прыгающие- Воробушки".	1		
100 101	Метание малого мяча. Метания малого мяча с места на заданное расстояние. Подвижная игра "Зайцы в огороде".	2		
102	Метания малого мяча. Подвижная игра "Дальние броски".	1		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
3г класс**

Учитель Полякова А.П.

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 3г класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год.

- **Цель обучения** – формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через занятия физической культурой.
- **Основные задачи реализации содержания:**
 - коррекция обучения и компенсация нарушений физического развития;
 - развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
 - формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
 - развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
 - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Физическая культура» в 3в, 3д классе учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знаниям о физической культуре

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические упражнения, комбинации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

в области личностных универсальных учебных действий формирование:

- освоение моральных норм;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

в области регулятивных универсальных учебных действий:

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

в области коммуникативных универсальных учебных действий:

- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения;
- договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика.

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

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 и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика.

- 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, со скакалками;
 - элементы акробатики (перекаты, кувырки);
 - лазанье и перелезание;
 - упражнения на равновесие;
 - опорный прыжок;
 - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений.

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;
- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

баскетбол:

- узнавание баскетбольного мяча, передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;
- ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);
- броски мяча в кольцо двумя руками.
- волейбол:
 - узнавание волейбольного мяча;
 - подача волейбольного мяча сверху (снизу);
 - прием волейбольного мяча сверху (снизу);
 - игра в паре без сетки (через сетку).
- футбол:
 - узнавание футбольного мяча;
 - выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);
 - прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);
 - ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;
 - остановка катящегося мяча ногой.
- подвижные игры: соблюдение правил игры;
 - соблюдение последовательности действий в игре-эстафете.

Календарно - тематическое планирование 3-го класса.

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план-ая	Дата факт-ая
1	<i>Ходьба и бег.</i> Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Ходьба с преодолением препятствий. Подвижная игра " Пятнашки"	1		
2	Разновидности ходьбы. Ознакомление с низким стартом. Бег 20 мет. Подвижная игра "Пустое место "	1		
3	Разновидности ходьбы. Низкий старт. Пробегание отрезка 30 мет. Подвижная игра	2		
4	"Пустое место "			
5	Бег с различных стартовых положений 20- 30 метров. Подвижная игра "Вызов номеров".	1		
6	Разновидности ходьбы. Эстафета с различным исходным положениям.	1		
7	<i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с места. Подвижная игра " Кто дальше прыгнет".	1		

8	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Эстафеты.	1		
9	Метание малого мяча. Метания малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 шагов. Подвижная игра "Защита укрепления".	1		
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	1		
11	Кроссовая подготовка. Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 1 минуты. Подвижная игра "Третий лишний".	1		
12	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Пятнашки".	1		
13 14	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "Пустое место".	2		
15 16	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 1 минуты. Подвижная игра "Салки".	2		
17 18	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Рыбаки и рыбки".	2		
19 20	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "День и ночь".	2		
21 22	Бег 500 метров. Подвижная игра "Пятнашки".	2		
23 24	Акробатика. Строевые упражнения. Ознакомление с Т.Б. на уроке гимнастика. Строевые упражнения. Подвижная игра "Запрещённое движение".	2		
25 26	Группировка. Перекат. Кувырок вперёд. Подвижная игра "Фигуры".	2		
27 28	Кувырок вперёд. Перекат в группировке. Подвижная игра "Светофор".	2		
29 30	Равновесия. Строевые упражнения. Вис. Подвижная игра «Змейка».	2		
31 32	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	2		
33 34	Кувырок вперёд, назад, перекат в группировке. Подвижная игра "Ветер, дождь, гром, молния".	2		
35 36	Опорный прыжок. Разбег и наскок на прыжковой мостик. Подвижная игра "Иголочка и ниточка".	2		
37 38	Наскок на гимнастического козла. Подвижная игра "Кто приходил?".	2		
39	Соскок с гимнастического козла. Подвижная игра «Слушай сигнал».	2		

40				
41	Подвижные игры. Ознакомление с техникой безопасности на уроке подвижные и спортивные игры. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	2		
42				
43	Эстафеты.	2		
44				
45	Эстафеты с обручами.	2		
46				
47	Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».	2		
48				
49	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	2		
50				
51	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижная игра «Гонка мяча по кругу».	2		
52				
53	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и из-за головы в движении. Ведение мяча с низких отскоков. Эстафеты.	2		
54				
55	Ловля и передача мяча правой, левой рукой от плеча на месте. Подвижная игра «Подвижная цель».	2		
56				
57	Высокое ведение мяча и среднее ведение мяча на месте. Подвижная игра «Овладей мячом».	2		
58				
59	Ведение мяча змейкой средним и низким способом. Передача мяча из-за головы с отскоком о пол в движении. Эстафеты.	2		
60				
61	Ловля и передача баскетбольного мяча в кругу. Подвижная игра «Мяч ловцу».	2		
62				
63	Бросок мяча в кольцо правой (левой) рукой от плеча. Эстафеты с мячом.	2		
64				
65	Передача мяча в квадрате с передвижением. Бросок мяча в кольцо от груди. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам.	2		
66				
67	Подвижные игры на основе волейбол. Нижний приём волейбольного мяча. Эстафеты с волейбольным мячом.	2		
68				
69	Верхний приём волейбольного мяча. Подвижная Игра «Мяч соседу».	2		
70				
71	Нижняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч ловцу».	2		
72				
72	Верхняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».	2		

73				
74 75	Подвижная игра «Пионербол» с элементами спортивной игры волейбол.	2		
76 77	Верхний и нижний приём волейбольного мяча в кругу, колонне, в квадрате.	2		
80 81	Игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	2		
82 83	Кроссовая подготовка. Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 1 минуты. Подвижная игра "Третий лишний".	2		
84 85	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Пятнашки".	2		
86 87	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра " Пустое место".	2		
88 89	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты. Подвижная игра "Салки".	2		
90 91	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра" Рыбаки и рыбки".	2		
92	Бег 500 метров. Подвижная игра "День и ночь".	1		
93 94	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 20 метров. Встречная эстафета.	2		
95 96	Ходьба чрез несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 метров. Подвижная игра " Смена сторон".	2		
97 98	Прыжки. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижная игра "Гуси лебеди".	2		
99	Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижная игра " Прыгающие- Воробушки".	1		
100 101	Метание малого мяча. Метания малого мяча с места на заданное расстояние. Подвижная игра "Зайцы в огороде".	2		
102	Метания малого мяча. Подвижная игра "Дальние броски".	1		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
4в класс**

Учитель Редченко Т.В.

2024 – 2025 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 4в класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю.

Цель обучения

– формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через занятия физической культурой

Основные задачи реализации содержания

- коррекция обучения и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика.

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

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 и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика.

- 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, со скакалками;
- элементы акробатики (перекаты, кувырки);
- лазанье и перелезание;

- упражнения на равновесие;
- опорный прыжок;
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений.

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;

- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

баскетбол:

- узнавание баскетбольного мяча, передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;
- ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);
- броски мяча в кольцо двумя руками.

волейбол:

- узнавание волейбольного мяча;
- подача волейбольного мяча сверху (снизу);
- прием волейбольного мяча сверху (снизу);
- игра в паре без сетки (через сетку).

футбол:

- узнавание футбольного мяча;
- выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);
- прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);
- ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;
- остановка катящегося мяча ногой.

подвижные игры: соблюдение правил игры;

- соблюдение последовательности действий в игре-эстафете.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Физическая культура» в 4вклассе учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знаниям о физической культуре

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические упражнения, комбинации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

- в области личностных универсальных учебных действий формирование:
 - освоение моральных норм;
 - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- в области регулятивных универсальных учебных действий:
 - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных универсальных учебных действий:
 - развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения;
 - договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
 - конструктивно разрешать конфликты;
 - осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Календарно - тематическое планирование 4-го класса.

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план-ая	Дата факт-ая
<i>1 Лёгкая атлетика (22ч.)</i>				
1	Ходьба и бег. Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Встречная эстафета.	1		
2 3	Элементы техники низкого старта. Бег 10- 20мет. с низкого старта. Подвижная игра "Пустое место".	2		
4	Бег с ускорением 30 мет. Подвижная игра "Команда быстроногих".	1		
5	Элементы высокого старта. Бег 20 -30 метров с высокого старта. Подвижная игра "Команда быстроногих".	1		
6 7	Прыжки. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подвижная игра " Зайцы в огороде".	2		

8	Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Шишки,желуди,орехи".	1		
9	Метание малого мяча Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	2		
10				
11	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча.	1		
12	Кроссовая подготовка. Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.Подвижная игра "Третий лишний".	1		
13	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты.Подвижная игра "Пятнашки".	1		
14	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.Подвижная игра" Пустое место".	2		
15				
16	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты. Подвижная игра "Салки".	2		
17				
18	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.Подвижная игра" Рыбаки и рыбки".	2		
19				
20	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "День и ночь".	2		
21				
22	Бег 1000 метров. Подвижная игра " Пятнашки".	1		
II Гимнастика (18ч).				
23	Акробатика. Строевые упражнения. Ознакомление с Т.Б. на уроке гимнастика. Строевы упражнения.Кувырок вперед. Подвижная игра "Что изменилось".	1		
24	Строевы упражнения. Кувырок назад и перекат,стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках	2		
25				
26	Строевы упражнения. Мост с помощью и самостоятельно. Ходьба по бревну на носках.	2		
27				
28	Строевы упражнения. Перекаты, кувырок вперед, группировка, кувырок назад. Подвижная игра «Западня».	2		
29				
30	Равновесия. Строевые упражнения. Вис. Подвижная игра «Змейка».	2		
31				
32	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	2		
33				
34	Кувырок вперед, назад, перекат в группировке. Подвижная игра " Ветер, дождь, гром, молния".	2		
35				
36	Опорный прыжок. Разбег и наскокна прыжковой мостик. Подвижная игра " Иголочка и ниточка".	2		
37				
38	Наскок на гимнастического козла. Подвижная игра " Кто приходил? ".	2		

39				
40	Соскок с гимнастического козла. Подвижная игра « Слушай сигнал».	2		
III Подвижные и спортивные игры (40ч.)				
41	Подвижные игры. Ознакомление с Т.Б. на уроке подвижные и спортивные игры. Подвижная игра «Удочка».	1		
42	Подвижная игра «Заяц без логова».	2		
43				
44	Эстафеты.	2		
45				
46	Подвижная игра «Кто обгонит».	2		
47				
48	Подвижные игры на основе баскетбола. Стойка баскетболиста. Подвижная игра «Гонка мяча по кругу».	2		
49				
50	Ловля и передача мяча двумя руками из- за головы, от груди в движении. Низкое ведение мяча на месте. Эстафеты.	2		
51				
52	Ловля и передача мяча правой, левой рукой от плеча на месте. Подвижная игра «Подвижная цель».	2		
53				
54	Высокое ведение мяча и среднее ведение мяча на месте. Подвижная игра «Овладей мячом».	2		
55				
56	Ведение мяча змейкой средним и низким способом. Передача мяча из-за головы с отскоком о пол в движении. Эстафеты.	2		
57				
58	Ловля и передача баскетбольного мяча в кругу. Подвижная игра «Мяч ловцу».	2		
59				
60	Бросок мяча в кольцо правой (левой) рукой от плеча. Эстафеты с мячом.	2		
61				
62	Передача мяча в квадрате с передвижением. Бросок мяча в кольцо от груди. Игра « Баскетбол» по упрощённым правилам.	2		
63				
64	Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам.	2		
65				
66	Подвижные игры на основе волейбол. Нижний приём волейбольного мяча. Эстафеты с волейбольным мячом.	2		
67				
68	Верхний приём волейбольного мяча. Подвижная Игра «Мяч соседу».	2		
69				
70	Нижняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч ловцу».	2		

71				
72	Верхняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».	2		
73				
74	Подвижная игра «Пионербол» с элементами спортивной игры волейбол.	2		
75				
76	Верхний и нижний приём волейбольного мяча в кругу, колонне, в квадрате.	2		
77				
78	Верхняя передача волейбольного мяча по средствам эстафет. Игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	2		
79				
80	Игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	1		
<i>IV Лёгкая атлетика (22ч.).</i>				
81	<i>Кроссовая подготовка.</i> Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Третий лишний".	2		
82				
83	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "Пятнашки".	2		
84				
85	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра " Пустое место".	2		
86				
87	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты. Подвижная игра "Салки".	2		
88				
89	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра" Рыбаки и рыбки".	2		
90				
91	Бег 1000 метров. Подвижная игра " Пятнашки".	1		
92	<i>Ходьба и бег.</i> Бег с максимальной скоростью 20 метров. Встречная эстафета.	2		
93				
94	Бег с максимальной скоростью 30 метров.	1		
95	<i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Гуси лебеди".	1		
96	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра " Прыгающие- Воробушки".	1		
97	Прыжки через гимнастическую скакалку.	1		
98	<i>Метание малого мяча.</i> Метания малого мяча с места, с разбега. Подвижная игра "Зайцы в огороде".	2		
99				
100	Метания малого мяча. Подвижная игра "Дальние броски".	1		
101	Эстафеты.	2		
102				

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
4в класс**

Учитель Полякова А.П.

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 4в класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год.

- **Цель обучения** – формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через занятия физической культурой.
- **Основные задачи реализации содержания:**
 - коррекция обучения и компенсация нарушений физического развития;
 - развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
 - формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
 - развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
 - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Физическая культура» в 4в, 4г, 4д классе учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знаниям о физической культуре

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические упражнения, комбинации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

в области личностных универсальных учебных действий формирование:

- освоение моральных норм;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

в области регулятивных универсальных учебных действий:

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

в области коммуникативных универсальных учебных действий:

- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения;
- договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика.

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

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 прыгивания с препятствий;
- прыжки в длину и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика.

- 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, со скакалками;
 - элементы акробатики (перекаты, кувырки);
 - лазанье и перелезание;
 - упражнения на равновесие;
 - опорный прыжок;
 - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений.

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;
- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

баскетбол:

- узнавание баскетбольного мяча, передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;
- ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);
- броски мяча в кольцо двумя руками.
- волейбол:
 - узнавание волейбольного мяча;
 - подача волейбольного мяча сверху (снизу);
 - прием волейбольного мяча сверху (снизу);
 - игра в паре без сетки (через сетку).
- футбол:
 - узнавание футбольного мяча;
 - выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);
 - прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);
 - ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;
 - остановка катящегося мяча ногой.
- подвижные игры: соблюдение правил игры;
 - соблюдение последовательности действий в игре-эстафете.

Календарно - тематическое планирование 4-го класса.

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план-ая	Дата факт-ая
1	<i>Ходьба и бег.</i> Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Встречная эстафета.	1		
2 3	Элементы техники низкого старта. Бег 10- 20мет. с низкого старта. Подвижная игра "Пустое место".	2		
4	Бег с ускорением 30 мет. Подвижная игра "Команда быстроногих".	1		
5	Элементы высокого старта. Бег 20 -30 метров с высокого старта. Подвижная игра "Команда быстроногих".	1		
6	<i>Прыжки.</i> Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подвижная игра " Зайцы в	2		

7	огороде".			
8	Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Шишки, желуди, орехи".	1		
9	Метание малого мяча Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	2		
10				
11	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча.	1		
12	Кроссовая подготовка. Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Третий лишний".	1		
13	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "Пятнашки".	1		
14	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Пустое место".	2		
15				
16	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты. Подвижная игра "Салки".	2		
17				
18	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Рыбаки и рыбки".	2		
19				
20	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "День и ночь".	2		
21				
22	Бег 1000 метров. Подвижная игра "Пятнашки".	1		
23	Акробатика. Строевые упражнения. Ознакомление с Т.Б. на уроке гимнастика. Строевые упражнения. Кувырок вперёд. Подвижная игра "Что изменилось".	1		
24	Строевые упражнения. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках	2		
25				
26	Строевые упражнения. Мост с помощью и самостоятельно. Ходьба по бревну на носках.	2		
27				
28	Строевые упражнения. Перекаты, кувырок вперёд, группировка, кувырок назад. Подвижная игра «Западня».	2		
29				
30	Равновесия. Строевые упражнения. Вис. Подвижная игра «Змейка».	2		
31				
32	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	2		
33				
34	Кувырок вперёд, назад, перекат в группировке. Подвижная игра "Ветер, дождь, гром, молния".	2		
35				
36	Опорный прыжок. Разбег и наскок на прыжковой мостик. Подвижная игра "Иголочка и ниточка".	2		
37				
38	Наскок на гимнастического козла. Подвижная игра "Кто приходил?".	2		

39				
40	Соскок с гимнастического козла. Подвижная игра « Слушай сигнал».	2		
41	Подвижные игры. Ознакомление с Т.Б. на уроке подвижные и спортивные игры. Подвижная игра «Удочка».	1		
42	Подвижная игра «Заяц без логова».	2		
43				
44	Эстафеты.	2		
45				
46	Подвижная игра «Кто обгонит».	2		
47				
48	Подвижные игры на основе баскетбола. Стойка баскетболиста. Подвижная игра «Гонка мяча по кругу».	2		
49				
50	Ловля и передача мяча двумя руками из- за головы, от груди в движении. Низкое ведение мяча на месте. Эстафеты.	2		
51				
52	Ловля и передача мяча правой, левой рукой от плеча на месте. Подвижная игра «Подвижная цель».	2		
53				
54	Высокое ведение мяча и среднее ведение мяча на месте. Подвижная игра «Овладей мячом».	2		
55				
56	Ведение мяча змейкой средним и низким способом. Передача мяча из-за головы с отскоком о пол в движении. Эстафеты.	2		
57				
58	Ловля и передача баскетбольного мяча в кругу. Подвижная игра «Мяч ловцу».	2		
59				
60	Бросок мяча в кольцо правой (левой) рукой от плеча. Эстафеты с мячом.	2		
61				
62	Передача мяча в квадрате с передвижением. Бросок мяча в кольцо от груди. Игра « Баскетбол» по упрощённым правилам.	2		
63				
64	Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам.	2		
65				
66	Подвижные игры на основе волейбол. Нижний приём волейбольного мяча. Эстафеты с волейбольным мячом.	2		
67				
68	Верхний приём волейбольного мяча. Подвижная Игра «Мяч соседу».	2		
69				
70	Нижняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч ловцу».	2		
71				

72 73	Верхняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».	2		
74 75	Подвижная игра «Пионербол» с элементами спортивной игры волейбол.	2		
76 77	Верхний и нижний приём волейбольного мяча в кругу, колонне, в квадрате.	2		
78 79	Верхняя передача волейбольного мяча по средствам эстафет. Игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	2		
80	Игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	1		
81 82	Кроссовая подготовка. Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Третий лишний".	2		
83 84	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "Пятнашки".	2		
85 86	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра" Пустое место".	2		
87 88	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты. Подвижная игра "Салки".	2		
89 90	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра" Рыбаки и рыбки".	2		
91	Бег 1000 метров. Подвижная игра " Пятнашки".	1		
92 93	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 20 метров. Встречная эстафета.	2		
94	Бег с максимальной скоростью 30 метров.	1		
95	Прыжки. Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Гуси лебеди".	1		
96	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра " Прыгающие- Воробушки".	1		
97	Прыжки через гимнастическую скакалку.	1		
98 99	Метание малого мяча. Метания малого мяча с места, с разбега. Подвижная игра "Зайцы в огороде".	2		
100	Метания малого мяча. Подвижная игра "Дальние броски".	1		
101 102	Эстафеты.	2		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
5в класс**

Учитель Редченко Т.В.

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 5в класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю.

- **Цель обучения**– формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через занятия физической культурой.
- **Основные задачи реализации содержания:**
 - коррекция обучения и компенсация нарушений физического развития;
 - развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
 - формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
 - развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
 - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика.

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

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 и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика.

- 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, со скакалками;
- элементы акробатики (перекаты, кувырки);
- лазанье и перелезание;
- упражнения на равновесие;
- опорный прыжок;
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений.

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;

- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

□ баскетбол:

- узнавание баскетбольного мяча, ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола);
- ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола);
- набивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;
- ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);
- броски мяча в кольцо двумя руками.

□ футбол:

- узнавание футбольного мяча;
- выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);
- прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);
- ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;
- остановка катящегося мяча ногой.

▣ подвижные игры: соблюдение правил игры;

- соблюдение последовательности действий в игре-эстафете.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Адаптивная Физическая культура» в 5в классе учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знаниям о физической культуре

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические упражнения, комбинации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

- в области личностных универсальных учебных действий формирование:
 - освоение моральных норм;
 - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- в области регулятивных универсальных учебных действий:
 - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных универсальных учебных действий:
 - развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения;
 - договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
 - конструктивно разрешать конфликты;
 - осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Календарно - тематическое планирование 5 класса.

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план-ая	Дата факт-ая
1	<i>Ходьба и бег.</i> Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Встречная эстафета.	1		
2	Бег с ускорением 30 - 40 мет.с низкого старта. Круговая эстафета.	1		
3	Бег с ускорением 30- 60 мет. Линейные эстафеты.	1		
4	<i>Прыжки в длину.</i> Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
5	Прыжки в длину с места.	1		
6	<i>Метание малого мяча.</i> Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1		
7	Метание малого мяча на дальность.	1		
8	<i>Кроссовая подготовка.</i> Равномерный бег в течении 2 мин (чередование бега и ходьбы,	1		
9	бег 80 м,100 м ходьбы).	1		

10	Равномерный бег в течении 3 мин (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80).	1		
11		1		
12	Равномерный бег 4 мин (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80).	1		
13	Равномерный бег в течении 5 мин (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80).	1		
14	Зачет мальчики бег 500, девочки 500м.	1		
15	Акробатика. Строевые упражнения. Ознакомление с Т.Б. на уроке гимнастика. Кувырок вперед.	1		
16	Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат.	1		
17	Мост с помощью и самостоятельно.	1		
18	Равновесие. Лазанье. Строевые упражнения. Перелезание через препятствие. Ходьба по бревну на носках.	1		
19	Строевы упражнения: поворот направо, налево в движении, перестроение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелезание через препятствие.	1		
20	Опорный прыжок. Опорный прыжок ноги врозь.	1		
21	Опорный прыжок ноги врозь. Прыжки через гимнастическую скакалку 30 сек.	1		
22	Висы. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1		
23	Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	1		
24	Поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1		
25	Волейбол с элементами подвижных игр. Ознакомление с техникой безопасности на уроке подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	1		
26	Стойка игрока – волейболиста. Прием волейбольного мяча верхним способом. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».	1		
27	Стойка игрока – волейболиста. Прием волейбольного мяча нижним способом. Подвижная игра «Летучий мяч».	1		
28	Прием волейбольного мяча нижним, верхним способом. Эстафеты.	1		
29	Верхний и нижний прием волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча нижним способом. Эстафеты.	1		
30	Верхняя подача волейбольного мяча. Верхний прием волейбольного мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1		
31	Стойка игрока – волейболиста. Элементы нападающего удара.	1		
32	Нижняя подача волейбольного мяча. Нижний прием волейбольного мяча. Подвижная игра " Пионербол".	1		
33	Баскетбол с элементами подвижных игр. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Подвижная игра "Гонка мяча по кругу".	1		

34	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Подвижная игра "Подвижная цель".	1		
35		1		
36	Ловля и передача баскетбольного мяча от плеча правой (левой) рукой. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Подвижная игра "Подвижная цель".	1		
37		1		
38	Ведение мяча на месте, в движении низким (средним, высоким) отскоком. Эстафеты.	1		
39		1		
40	СБУ ОРУ. Ведение мяча в движении низким (средним, высоким) отскоком с изменением направления. Спортивная игра баскетбол по упрощённым правилам.	1		
41	Ловля и передача, и ведение мяча различным способом с изменением направления Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	1		
42	Передача и ведение баскетбольного мяча в движении с изменением направления в квадратах, треугольниках, по кругу. Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	1		
43		1		
44	Нападение и защита во время игры баскетбол. Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	1		
45		1		
46	Футбол с элементами подвижных игр. Ознакомление с техникой спортивной игры "Футбол». Техника выполнения ведения мяча различными способами внешней частью подъема. Эстафеты.	1		
47		1		
48	Техника выполнения ведения мяча различными способами внутренней частью подъема. Эстафеты.	1		
49		1		
50	Техника выполнения ведения мяча различными способами внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, бедром. Спортивная игра футбол по упрощённым правилам.	1		
51		1		
52	Прыжок высоту способом перешагивание. Эстафеты.	1		
53	Кроссовая подготовка. Ознакомление с Т.Б на уроке легкая атлетика. Равномерный бег в течении 1 мин.	1		
54	Равномерный бег в течении 2 мин.	1		
55		1		
56	Равномерный бег 3 мин.	1		
57		1		
56	Равномерный бег в течении 4 мин.	1		
57				
58	Равномерный бег в течении 5 мин.	1		
59	Зачет мальчики бег 500, девочки 500м.	1		
60	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 30 метров. Встречная эстафета.	1		

61		1		
62	ОРУ. Бег на скорость 60 мет. Встречная эстафета.	1		
63	Прыжки в длину. Прыжки в длину с места и с разбега способом согнув ноги.	1		
64		1		
65	СБУ. ОРУ. Прыжки в длину способом согнув ноги.	1		
66	Метание малого мяча. Метания малого мяча на дальность.	1		
67		1		
68	Зачет: метания малого мяча на оценку.	1		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
5г класс**

Учитель Полякова А.П.

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 5г класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю.

- **Цель обучения** – формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через занятия физической культурой.
- **Основные задачи реализации содержания:**
 - коррекция обучения и компенсация нарушений физического развития;
 - развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
 - формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
 - развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
 - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика

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

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 и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика

- 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, со скакалками;
- элементы акробатики (перекаты, кувырки);
- лазанье и перелезание;
- упражнения на равновесие;
- опорный прыжок;
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;
- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;
 - баскетбол:
 - узнавание баскетбольного мяча, ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола);
 - ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола);
 - набивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;
 - ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);
 - броски мяча в кольцо двумя руками.
 - футбол:
 - узнавание футбольного мяча;
 - выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);
 - прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);
 - ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;
 - остановка катящегося мяча ногой.
 - подвижные игры: соблюдение правил игры;
- соблюдение последовательности действий в игре-эстафете.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Адаптивная Физическая культура» в 5в классе учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знания о физической культуре

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические упражнения, комбинации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

в области личностных универсальных учебных действий формирование:

- освоение моральных норм;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

в области регулятивных универсальных учебных действий:

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

в области коммуникативных универсальных учебных действий:

- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения;
- договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Календарно - тематическое планирование 5 класса.

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план-ая	Дата факт-ая
1	<i>Ходьба и бег.</i> Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Встречная эстафета.	1		
2	Бег с ускорением 30 - 40 мет. с низкого старта. Круговая эстафета.	1		
3	Бег с ускорением 30- 60 мет. Линейные эстафеты.	1		
4	<i>Прыжки в длину.</i> Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
5	Прыжки в длину с места.	1		
6	<i>Метание малого мяча.</i> Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1		
7	Метание малого мяча на дальность.	1		
8	<i>Кроссовая подготовка.</i> Равномерный бег в течении 2 мин (чередование бега и ходьбы, бег 80 м, 100 м ходьбы).	1		
9		1		
10	Равномерный бег в течении 3 мин (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80).	1		
11		1		
12	Равномерный бег 4 мин (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80).	1		
13	Равномерный бег в течении 5 мин (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80).	1		
14	Зачет мальчики бег 500, девочки 500м.	1		
15	<i>Акробатика. Строевые упражнения.</i> Ознакомление с Т.Б. на уроке гимнастика. Кувырок вперед.	1		
16	Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат.	1		
17	Мост с помощью и самостоятельно.	1		
18	<i>Равновесие. Лазанье. Строевые упражнения.</i> Перелезание через препятствие. Ходьба по бревну на	1		

	носках.			
19	Строевые упражнения: поворот направо, налево в движении, перестроение по диагонали, противходом, «змейкой». Перелезание через препятствие.	1		
20	Опорный прыжок. Опорный прыжок ноги врозь.	1		
21	Опорный прыжок ноги врозь. Прыжки через гимнастическую скакалку 30 сек.	1		
22	Висы. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1		
23	Поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты.	1		
24	Поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	1		
25	Волейбол с элементами подвижных игр. Ознакомление с техникой безопасности на уроке подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	1		
26	Стойка игрока – волейболиста. Приём волейбольного мяча верхним способом. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».	1		
27	Стойка игрока – волейболиста. Приём волейбольного мяча нижним способом. Подвижная игра «Летучий мяч».	1		
28	Приём волейбольного мяча нижним, верхним способом. Эстафеты.	1		
29	Верхний и нижний прием волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча нижним способом. Эстафеты.	1		
30	Верхняя подача волейбольного мяча. Верхний прием волейбольного мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1		
31	Стойка игрока – волейболиста. Элементы нападающего удара.	1		
32	Нижняя подача волейбольного мяча. Нижний прием волейбольного мяча. Подвижная игра " Пионербол".	1		
33	Баскетбол с элементами подвижных игр. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Подвижная игра "Гонка мяча по кругу".	1		
34	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча на месте со средним	1		
35	отскоком. Подвижная игра "Подвижная цель".	1		
36	Ловля и передача баскетбольного мяча от плеча правой (левой) рукой. Ведение мяча на месте с	1		
37	низким отскоком. Подвижная игра "Подвижная цель".	1		
38	Ведение мяча на месте, в движении низким (средним, высоким) отскоком. Эстафеты.	1		
39		1		
40	СБУ ОРУ. Ведение мяча в движении низким (средним, высоким) отскоком с изменением направления. Спортивная игра баскетбол по упрощённым правилам.	1		
41	Ловля и передача, и ведение мяча различным способом с изменением направления Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	1		
42	Передача и ведение баскетбольного мяча в движении с изменением направления в квадратах,	1		
43	треугольниках, по кругу. Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	1		
44	Нападение и защита во время игры баскетбол. Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым	1		
45	правилам.	1		
46	Футбол с элементами подвижных игр. Ознакомление с техникой спортивной игры "Футбол».	1		
47	Техника выполнения ведения мяча различными способами внешней частью подъема. Эстафеты.	1		

48	Техника выполнения ведения мяча различными способами внутренней частью подъема. Эстафеты.	1		
49		1		
50	Техника выполнения ведения мяча различными способами внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком, бедром. Спортивная игра футбол по упрощенным правилам.	1		
51		1		
52	Прыжок высоты способом перешагивание. Эстафеты.	1		
53	Кроссовая подготовка. Ознакомление с Т.Б на уроке легкая атлетика. Равномерный бег в течении 1 мин.	1		
54	Равномерный бег в течении 2 мин.	1		
55		1		
56	Равномерный бег 3 мин.	1		
57		1		
56	Равномерный бег в течении 4 мин.	1		
57				
58	Равномерный бег в течении 5 мин.	1		
59	Зачет мальчики бег 500, девочки 500м.	1		
60	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 30 метров. Встречная эстафета.	1		
61		1		
62	ОРУ. Бег на скорость 60 мет. Встречная эстафета.	1		
63	Прыжки в длину. Прыжки в длину с места и с разбега способом согнув ноги.	1		
64		1		
65	СБУ. ОРУ. Прыжки в длину способом согнув ноги.	1		
66	Метание малого мяча. Метания малого мяча на дальность.	1		
67		1		
68	Зачет: метания малого мяча на оценку.	1		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
6в класс**

Учитель Редченко Т.В.

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 6в класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю.

Цель обучения– формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через занятия физической культурой.

Основные задачи реализации содержания:

- коррекция обучения и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика.

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

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 и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика.

- 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, со скакалками;
 - элементы акробатики (перекаты, кувырки);
 - лазанье и перелезание;
 - упражнения на равновесие;

- опорный прыжок;
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений.

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;

- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

баскетбол:

- узнавание баскетбольного мяча, ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола);

- ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола);

- набивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;

- ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);

- броски мяча в кольцо двумя руками.

футбол:

(чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80)- узнавание футбольного мяча;

- выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);

- прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);

- ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;

- остановка катящегося мяча ногой.

подвижные игры: соблюдение правил игры;

- соблюдение последовательности действий в игре-эстафете.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Адаптивная Физическая культура» в 6в классе учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знаниям о физической культуре

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические упражнения, комбинации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

- в области личностных универсальных учебных действий формирование:
 - освоение моральных норм;
 - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- в области регулятивных универсальных учебных действий:
 - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных универсальных учебных действий:
 - развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения;
 - договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
 - конструктивно разрешать конфликты;
 - осуществлять взаимный контроль;
 - адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Календарно - тематическое планирование 6 класса.

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план-ая	Дата факт-ая
1	<i>Ходьба и бег.</i> Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Встречная эстафета.	1		
2	Бег с ускорением 30 - 40 мет.с низкого старта. Круговая эстафета.	1		
3	Бег с ускорением 30- 60 мет. Линейные эстафеты.	1		
4	<i>Прыжки в длину.</i> Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Линейная эстафета передача эстафетной палочки.	1		
5 6	Прыжки через гимнастическую скакалку 30 секи 1мин. Прыжки в длину с места.	2		
7 8	<i>Метание малого мяча.</i> Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Подвижная игра "Невод".	2		
9	Метание набивного мяча. Подвижна игра "Кто дальше бросит".	1		
10	<i>Кроссовая подготовка.</i> Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.	1		
11 12	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты.	2		
13	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты.	2		

14				
15	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.	1		
16	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты.	1		
17	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты.	1		
18	Бег 1000 метров. Подвижная игра " Пятнашки".	1		
15	Акробатика. Строевые упражнения. Ознакомление с Т.Б. на уроке гимнастика. Строевые упражнения: перестроение из колонов в две на месте и в движении.	1		
16 17	Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2		
18	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Эстафеты с обручами.	1		
19 20	Равновесие. Лазанье. Строевые упражнения. Строевы упражнения: по диагонали, противходом, «змейкой». Перелезание через препятствие. Ходьба по бревну на носках.	2		
21 22	Строевы упражнения: поворот направо, налево в движении, перестроение по диагонали, противходом, «змейкой». Перелезание через препятствие.	2		
23 24	Опорный прыжок. Опорный прыжок ноги врозь. Наскок на гимнастический мостик.	2		
25	Опорный прыжок ноги врозь. Прыжки через гимнастическую скакалку 30 сек. и 1 мин.	1		
26	Висы. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Сгибание разгибание туловища (пресс). Эстафеты.	1		
27	Поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1		
28	Поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	1		
29	Волейбол с элементами подвижных игр. Ознакомление с техникой безопасности на уроке подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	1		
30	Стойка игрока – волейболиста. Приём волейбольного мяча верхним способом. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».	1		
31	Стойка игрока – волейболиста. Приём волейбольного мяча нижним способом. Подвижная игра «Летучий мяч».	1		
32	Приём волейбольного мяча нижним, верхним способом. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		
34	Верхний и нижний прием волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча нижним способом. Эстафеты.	1		
35	Верхняя подача волейбольного мяча. Верхний прием волейбольного мяча. Подвижная	1		

	игра «Пионербол».			
36	Стойка игрока – волейболиста. Элементы нападающего удара.	1		
37	Нижняя подача волейбольного мяча. Нижний прием волейбольного мяча. Подвижная игра " Пионербол".	1		
38	Баскетбол с элементами подвижных игр. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Подвижная игра "Гонка мяча по кругу".	1		
39 40	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Подвижная игра "Подвижная цель".	2		
41 42	Ловля и передача баскетбольного мяча от плеча правой (левой) рукой. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Подвижная игра "Подвижная цель".	2		
43 44	Ведение мяча на месте, в движении низким (средним, высоким) отскоком. Эстафеты.	2		
45	Ведение мяча в движении низким (средним, высоким) отскоком с изменением направления. Спортивная игра баскетбол по упрощённым правилам.	1		
46	Ловля и передача, и ведение мяча различным способом с изменением направления Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	1		
47 48	ОРУ. СБУ. Передача и ведение баскетбольного мяча в движении с изменением направления в квадратах, треугольниках, по кругу. Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	2		
49 50	Нападение и защита во время игры баскетбол. Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	2		
51	Прыжок высоту способом перешагивание. Эстафеты.	1		
50	Кроссовая подготовка. Ознакомление с Т.Б на уроке легкая атлетика. Равномерный бег в течении 5 мин. Подвижная игра "Салки на марше".	1		
52	Равномерный бег в течении 6 мин(чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80). Подвижная игра" Салки на маршем ".	1		
53	Равномерный бег 7 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра" Конники - спортсмены".	1		
54	Равномерный бег в течении 8 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра" День ночь"	1		
56	Равномерный бег в течении 9 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра"На буксире ".	1		
57	Равномерный бег в течении 9 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра" Лапта".	1		

58	Зачет мальчики бег 1500, девочки 1000м. Подвижная игра "Лапта".	1		
59 60	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 метров. Встречная эстафета.	2		
61	ОРУ. Бег на скорость 60 мет. Встречная эстафета.	1		
62 63	Прыжки в длину. Прыжки в длину с места и с разбега способом согнув ноги. Подвижная игра "Прыжок за прыжком".	2		
64	СБУ. ОРУ. Прыжки в длину способом согнув ноги. Подвижная игра "Удочка".	1		
65 66	Метание малого мяча. Метания малого мяча на дальность. Подвижная игра "Зайцы в огороде"	2		
67 68	ОРУ. СБУ. Зачет: метания малого мяча на оценку. Подвижная игра "Гуси лебеди.	2		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
6г класс**

Учитель Полякова А.П.

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для бг класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю.

Цель обучения – формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через занятия физической культурой.

Основные задачи реализации содержания:

- коррекция обучения и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика.

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

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 и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика.

- 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, со скакалками;
- элементы акробатики (перекаты, кувырки);

- лазанье и перелезание;
- упражнения на равновесие;
- опорный прыжок;
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений.

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;

- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

баскетбол:

- узнавание баскетбольного мяча, ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола);
- ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола);
- набивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;
- ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);
- броски мяча в кольцо двумя руками.

футбол:

(чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80)- узнавание футбольного мяча;

- выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);
- прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);
- ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;
- остановка катящегося мяча ногой.

подвижные игры: соблюдение правил игры;

- соблюдение последовательности действий в игре-эстафете.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Адаптивная Физическая культура» в 6 в классе учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знаниям о физической культуре

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические упражнения, комбинации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

□ *в области личностных универсальных учебных действий формирование:*

- освоение моральных норм;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

□ *в области регулятивных универсальных учебных действий:*

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

□ *в области коммуникативных универсальных учебных действий:*

- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения;
- договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Календарно - тематическое планирование 6 класса.

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план-ая	Дата факт-ая
1	<i>Ходьба и бег.</i> Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Встречная эстафета.	1		
2	Бег с ускорением 30 - 40 мет. с низкого старта. Круговая эстафета.	1		
3	Бег с ускорением 30- 60 мет. Линейные эстафеты.	1		

4	Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Линейная эстафета передача эстафетной палочки.	1		
5 6	Прыжки через гимнастическую скакалку 30 сек 1 мин. Прыжки в длину с места.	2		
7 8	Метание малого мяча. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Подвижная игра "Невод".	1		
9	Метание набивного мяча. Подвижная игра "Кто дальше бросит".	1		
10	Кроссовая подготовка. Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.	1		
11 12	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты.	2		
13 14	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты.	2		
15	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.	1		
16	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты.	1		
17	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты.	1		
18	Бег 1000 метров. Подвижная игра "Пятнашки".	1		
15	Акробатика. Строевые упражнения. Ознакомление с Т.Б. на уроке гимнастика. Строевые упражнения: перестроение из колонов в две на месте и в движении.	1		
16 17	Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1		
18	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Эстафеты с обручами.	1		
19 20	Равновесие. Лазанье. Строевые упражнения. Строевые упражнения: по диагонали, противходом, «змейкой». Перелезание через препятствие. Ходьба по бревну на носках.	1		
21 22	Строевые упражнения: поворот направо, налево в движении, перестроение по диагонали, противходом, «змейкой». Перелезание через препятствие.	1		
23 24	Опорный прыжок. Опорный прыжок ноги врозь. Наскок на гимнастический мостик.	1		
25	Опорный прыжок ноги врозь. Прыжки через гимнастическую скакалку 30 сек. и 1 мин.	1		
26	Висы. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Сгибание разгибание туловища (пресс). Эстафеты.	1		
27	Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1		
28	Поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1		

29	Волейбол с элементами подвижных игр. Ознакомление с техникой безопасности на уроке подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	1		
30	Стойка игрока – волейболиста. Приём волейбольного мяча верхним способом. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».	1		
31	Стойка игрока – волейболиста. Приём волейбольного мяча нижним способом. Подвижная игра «Летучий мяч».	1		
32	Приём волейбольного мяча нижним, верхним способом. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		
34	Верхний и нижний прием волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча нижним способом. Эстафеты.	1		
35	Верхняя подача волейбольного мяча. Верхний прием волейбольного мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1		
36	Стойка игрока – волейболиста. Элементы нападающего удара.	1		
37	Нижняя подача волейбольного мяча. Нижний прием волейбольного мяча. Подвижная игра " Пионербол".	1		
38	Баскетбол с элементами подвижных игр. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Подвижная игра "Гонка мяча по кругу".	1		
39	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча на	2		
40	месте со средним отскоком. Подвижная игра "Подвижная цель".			
41	Ловля и передача баскетбольного мяча от плеча правой (левой) рукой. Ведение мяча на	2		
42	месте с низким отскоком. Подвижная игра "Подвижная цель".			
43	Ведение мяча на месте, в движении низким (средним, высоким) отскоком. Эстафеты.	2		
44				
45	Ведение мяча в движении низким (средним, высоким) отскоком с изменением направления. Спортивная игра баскетбол по упрощённым правилам.	1		
46	Ловля и передача, и ведение мяча различным способом с изменением направления Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	1		
47	ОРУ. СБУ. Передача и ведение баскетбольного мяча в движении с изменением направления в квадратах, треугольниках, по кругу. Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	2		
48	Нападение и защита во время игры баскетбол. Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	2		
49	Прыжок высоту способом перешагивание. Эстафеты.	1		
50	Кроссовая подготовка. Ознакомление с Т.Б на уроке легкая атлетика. Равномерный бег	1		

	в течении 5 мин. Подвижная игра "Салки на марше".			
51	Равномерный бег в течении 6 мин(чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80). Подвижная игра" Салки на маршем ".	1		
52	Равномерный бег 7 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра" Конники - спортсмены".	1		
53	Равномерный бег в течении 8 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра" День ночь"	1		
54	Равномерный бег в течении 9 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра"На буксире ".	1		
55	Равномерный бег в течении 9 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра" Лапта".	1		
56	Зачет мальчики бег 1500, девочки 1000м. Подвижная игра "Лапта".	1		
57	Ходьба и бег. Ходьба чрез несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 метров. Встречная эстафета.	2		
58				
59	ОРУ. Бег на скорость 60 мет. Встречная эстафета.	1		
60	Прыжки в длину. Прыжки в длину с места и с разбега способом согнув ноги. Подвижная игра "Прыжок за прыжком".	2		
61				
62	СБУ. ОРУ. Прыжки в длину способом согнув ноги. Подвижная игра "Удочка".	1		
63	Метание малого мяча. Метания малого мяча на дальность. Подвижная игра "Зайцы в огороде"	2		
64				
65	ОРУ. СБУ. Зачет: метания малого мяча на оценку. Подвижная игра "Гуси лебеди.	1		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
7е класс**

Учитель Полякова А.П.

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7е класса составлена на основе следующих нормативных документов:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Физическая культура» в 7 классе учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знаниям о физической культуре

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические упражнения, комбинации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

в области личностных универсальных учебных действий формирование:

- освоение моральных норм;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

в области регулятивных универсальных учебных действий:

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

□ *в области коммуникативных универсальных учебных действий:*

- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения;
- договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика.

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

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 и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика.

- 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, со скакалками;
 - элементы акробатики (перекаты, кувырки);
 - лазанье и перелезание;
 - упражнения на равновесие;
 - опорный прыжок;
 - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений.

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;

- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

баскетбол:

- узнавание баскетбольного мяча, передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;
- ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);
- броски мяча в кольцо двумя руками.

волейбол:

- узнавание волейбольного мяча;
- подача волейбольного мяча сверху (снизу);
- прием волейбольного мяча сверху (снизу);
- игра в паре без сетки (через сетку).
- футбол:
- узнавание футбольного мяча;
- выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);
- прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);
- ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;
- остановка катящегося мяча ногой.
- подвижные игры: соблюдение правил игры;
- соблюдение последовательности действий в игре-эстафет.

Календарно - тематическое планирование 7-го класса.

№ П/П	Тема урока	Количество часов	Дата	
			Планируемая	Фактическая
1	Ходьба и бег. Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Встречная эстафета.	1		
2	Элементы техники низкого старта. Бег 10- 20мет. с низкого старта. Подвижная игра "Пустое место".	1		
3	Бег с ускорением 30 мет. Подвижная игра "Команда быстроногих".	1		
4	Элементы высокого старта. Бег 20 -30 метров с высокого старта. Подвижная игра "Команда быстроногих".	1		
5	Прыжки. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подвижная игра " Зайцы в огороде".	1		
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Шишки, желуди, орехи".	1		
7	Метание малого мяча Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1		
8	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча.	1		
9	Кроссовая подготовка. Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Третий лишний".	1		
10	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "Пятнашки".	1		
11	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра " Пустое место".	1		
13	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты. Подвижная игра "Салки".	1		
14	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра" Рыбаки и рыбки".	1		
15	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "День и ночь".	1		
16	Бег 1000 метров. Подвижная игра " Пятнашки".	1		
17	Акробатика. Строевые упражнения. Ознакомление с Т.Б. на уроке гимнастика. Строевы упражнения. Кувырок вперед.	1		
18	Строевы упражнения. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1		

	Ходьба по бревну на носках			
19	Строевые упражнения. Мост с помощью и самостоятельно. Ходьба по бревну на носках.	1		
20	Строевые упражнения. Перекаты, кувырок вперёд, группировка, кувырок назад. Подвижная игра «Западня».	1		
21	Равновесия. Строевые упражнения. Вис. Подвижная игра «Змейка».	1		
22	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	1		
23	Кувырок вперёд, назад, перекат в группировке. Подвижная игра " Ветер, дождь, гром, молния".	1		
24	Опорный прыжок. Разбег и наскок на прыжковой мостик. Подвижная игра " Иголочка и ниточка".	1		
25	Наскок на гимнастического козла. Подвижная игра " Кто приходил? ".	1		
26	Соскок с гимнастического козла. Подвижная игра « Слушай сигнал».	1		
27	Подвижные игры. Ознакомление с Т.Б. на уроке подвижные и спортивные игры. Подвижная игра «Удочка».	1		
28	Подвижная игра «Заяц без логова».	1		
29	Эстафеты.	1		
30	Подвижная игра «Кто обгонит».	1		
31	Подвижные игры на основе баскетбола. Стойка баскетболиста. Подвижная игра «Гонка мяча по кругу».	1		
32	Ловля и передача мяча двумя руками из- за головы, от груди в движении.	2		
33	Низкое ведение мяча на месте. Эстафеты.			
34	Ловля и передача мяча правой, левой рукой от плеча на месте. Подвижная	2		
35	игра «Подвижная цель».			
36	Высокое ведение мяча и среднее ведение мяча на месте. Подвижная игра	2		
37	«Овладей мячом».			
38	Ведение мяча змейкой средним и низким способом. Передача мяча из-за	2		
39	головы с отскоком о пол в движении. Эстафеты.			
40	Ловля и передача баскетбольного мяча в кругу. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1		
37	Бросок мяча в кольцо правой (левой) рукой от плеча. Эстафеты с мячом.	1		

38 39	Передача мяча в квадрате с передвижением. Бросок мяча в кольцо от груди. Игра « Баскетбол» по упрощённым правилам.	2		
40	Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам.	1		
41 42	Подвижные игры на основе волейбол. Нижний приём волейбольного мяча. Эстафеты с волейбольным мячом.	2		
43 44	Верхний приём волейбольного мяча. Подвижная Игра «Мяч соседу».	2		
45 46	Нижняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч ловцу».	2		
47 48	Верхняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».	2		
49	Подвижная игра «Пионербол» с элементами спортивной игры волейбол.	1		
50	Верхний и нижний приём волейбольного мяча в кругу, колонне, в квадрате.	1		
51 52	Верхняя передача волейбольного мяча по средствам эстафет. Игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	2		
53	Игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	1		
54	Кроссовая подготовка. Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Третий лишний".	1		
55	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "Пятнашки".	1		
56	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра " Пустое место".	1		
57	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты. Подвижная игра "Салки".	1		
58	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра" Рыбаки и рыбки".	1		
59	Бег 1000 метров. Подвижная игра " Пятнашки".	1		
60 61	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 20 метров. Встречная эстафета.	2		
62	Бег с максимальной скоростью 30 метров.	1		
63	Прыжки. Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Гуси лебеди".	1		
64	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра " Прыгающие- Воробушки".	1		

65	Прыжки через гимнастическую скакалку.	1		
66	<i>Метание малого мяча.</i> Метания малого мяча с места, с разбега. Подвижная игра "Зайцы в огороде".	1		
67	Метания малого мяча. Подвижная игра "Дальние броски".	1		
68	Эстафеты.	1		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
7г,7д классы**

Учитель Редченко Т.В.

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 7г,7д классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю.

Цель обучения– формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через занятия физической культурой.

Основные задачи реализации содержания:

- коррекция обучения и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика.

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

□ 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 и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

□ метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика.

- 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, со скакалками;
- элементы акробатики (перекаты, кувырки);
- лазанье и перелезание;
- упражнения на равновесие;
- опорный прыжок;
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений.

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;

- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

баскетбол:

- узнавание баскетбольного мяча, передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;

- ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);

- броски мяча в кольцо двумя руками.

волейбол:

- узнавание волейбольного мяча;

- подача волейбольного мяча сверху (снизу);

- прием волейбольного мяча сверху (снизу);

- игра в паре без сетки (через сетку).

футбол:

- узнавание футбольного мяча;

- выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);

- прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);

- ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;

- остановка катящегося мяча ногой.

подвижные игры: соблюдение правил игры;

- соблюдение последовательности действий в игре-эстафет.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Физическая культура» в 7г,7д классах учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знаниям о физической культуре

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);

- выполнять акробатические упражнения, комбинации;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

в области личностных универсальных учебных действий формирование:

- освоение моральных норм;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

в области регулятивных универсальных учебных действий:

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

в области коммуникативных универсальных учебных действий:

- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения);

- договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Календарно - тематическое планирование 7-го класса.

№ П/П	Тема урока	Количество часов	Дата	
			Планируемая	Фактическая
1	Ходьба и бег. Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Встречная эстафета.	1		
2	Элементы техники низкого старта. Бег 10- 20мет. с низкого старта. Подвижная игра "Пустое место".	1		
3	Бег с ускорением 30 мет. Подвижная игра "Команда быстроногих".	1		
4	Элементы высокого старта. Бег 20 -30 метров с высокого старта. Подвижная игра "Команда быстроногих".	1		
5	Прыжки. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подвижная игра " Зайцы в огороде".	1		
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Шишки,желуди,орехи".	1		
7	Метание малого мяча Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1		
8	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча.	1		
9	Кроссовая подготовка. Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.Подвижная игра "Третий лишний".	1		
10	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты.Подвижная игра "Пятнашки".	1		
11	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.Подвижная игра" Пустое место".	1		
13	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты. Подвижная игра "Салки".	1		
14	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.Подвижная игра" Рыбаки и рыбки".	1		
15	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "День и ночь".	1		
16	Бег 1000 метров. Подвижная игра " Пятнашки".	1		
17	Акробатика. Строевые упражнения. Ознакомление с Т.Б. на уроке гимнастика. Строевы упражнения. Кувырок вперёд.	1		

18	Строевы упражнения. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках	1		
19	Строевы упражнения. Мост с помощью и самостоятельно. Ходьба по бревну на носках.	1		
20	Строевы упражнения. Перекаты, кувырок вперёд, группировка, кувырок назад. Подвижная игра «Западня».	1		
21	Равновесия. Строевые упражнения. Вис. Подвижная игра «Змейка».	1		
22	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	1		
23	Кувырок вперёд, назад, перекат в группировке. Подвижная игра " Ветер, дождь, гром, молния".	1		
24	Опорный прыжок. Разбег и наскок на прыжковой мостик. Подвижная игра " Иголочка и ниточка".	1		
25	Наскок на гимнастического козла. Подвижная игра " Кто приходил? ".	1		
26	Соскок с гимнастического козла. Подвижная игра « Слушай сигнал».	1		
27	Подвижные игры. Ознакомление с Т.Б. на уроке подвижные и спортивные игры. Подвижная игра «Удочка».	1		
28	Подвижная игра «Заяц без логова».	1		
29	Эстафеты.	1		
30	Подвижная игра «Кто обгонит».	1		
31	Подвижные игры на основе баскетбола. Стойка баскетболиста. Подвижная игра «Гонка мяча по кругу».	1		
32	Ловля и передача мяча двумя руками из- за головы, от груди в движении.	2		
33	Низкое ведение мяча на месте. Эстафеты.			
34	Ловля и передача мяча правой, левой рукой от плеча на месте. Подвижная игра «Подвижная цель».	2		
35				
36	Высокое ведение мяча и среднее ведение мяча на месте. Подвижная игра «Овладей мячом».	2		
37				
38	Ведение мяча змейкой средним и низким способом. Передача мяча из-за головы с отскоком о пол в движении. Эстафеты.	2		
39				
40	Ловля и передача баскетбольного мяча в кругу. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1		
37	Бросок мяча в кольцо правой (левой) рукой от плеча. Эстафеты с мячом.	1		

38 39	Передача мяча в квадрате с передвижением. Бросок мяча в кольцо от груди. Игра « Баскетбол» по упрощённым правилам.	2		
40	Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам.	1		
41 42	Подвижные игры на основе волейбол. Нижний приём волейбольного мяча. Эстафеты с волейбольным мячом.	2		
43 44	Верхний приём волейбольного мяча. Подвижная Игра «Мяч соседу».	2		
45 46	Нижняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч ловцу».	2		
47 48	Верхняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».	2		
49	Подвижная игра «Пионербол» с элементами спортивной игры волейбол.	1		
50	Верхний и нижний приём волейбольного мяча в кругу, колонне, в квадрате.	1		
51 52	Верхняя передача волейбольного мяча по средствам эстафет. Игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	2		
53	Игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	1		
54	Кроссовая подготовка. Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.Подвижная игра "Третий лишний".	1		
55	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты.Подвижная игра "Пятнашки".	1		
56	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.Подвижная игра" Пустое место".	1		
57	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты. Подвижная игра "Салки".	1		
58	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.Подвижная игра" Рыбаки и рыбки".	1		
59	Бег 1000 метров. Подвижная игра " Пятнашки".	1		
60 61	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 20 метров. Встречная эстафета.	2		
62	Бег с максимальной скоростью 30 метров.	1		
63	Прыжки. Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Гуси лебеди".	1		
64	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра " Прыгающие- Воробушки".	1		

65	Прыжки через гимнастическую скакалку.	1		
66	<i>Метание малого мяча.</i> Метания малого мяча с места, с разбега. Подвижная игра "Зайцы в огороде".	1		
67	Метания малого мяча. Подвижная игра "Дальние броски".	1		
68	Эстафеты.	1		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
8в, 8г классы**

Учитель Редченко Т.В.

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 8в,8г классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю.

Цель обучения– формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через занятия физической культурой.

Основные задачи реализации содержания:

- коррекция обучения и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика.

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

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 и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика.

- 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, со скакалками;
- элементы акробатики (перекаты, кувырки);
- лазанье и перелезание;
- упражнения на равновесие;
- опорный прыжок;
- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений.

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;

- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

баскетбол:

- узнавание баскетбольного мяча, передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;

- ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);

- броски мяча в кольцо двумя руками.

волейбол:

- узнавание волейбольного мяча;

- подача волейбольного мяча сверху (снизу);

- прием волейбольного мяча сверху (снизу);

- игра в паре без сетки (через сетку).

футбол:

- узнавание футбольного мяча;

- выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);

- прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);

- ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;

- остановка катящегося мяча ногой.

подвижные игры: соблюдение правил игры;

- соблюдение последовательности действий в игре-эстафет.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Физическая культура» в 8в, 8г классах учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знаниям о физической культуре

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические упражнения, комбинации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

- в области личностных универсальных учебных действий формирование:
 - освоение моральных норм;
 - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- в области регулятивных универсальных учебных действий:
 - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных универсальных учебных действий:
 - развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения;
 - договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Календарно - тематическое планирование 8-го класса.

№ П/П	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			Планируе мая	Фактичес кая
1	<i>Ходьба и бег.</i> Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Встречная эстафета.	1		
2	Бег с ускорением 30 - 40 мет.с низкого старта. Круговая эстафета.	1		
3	Бег с ускорением 30- 60 мет. Линейные эстафеты.	1		
4	<i>Прыжки в длину.</i> Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Линейная эстафета передача эстафетной палочки.	1		
5	Прыжки через гимнастическую скакалку 30 секи 1мин. Прыжки в длину с места.	1		
6	<i>Метание малого мяча.</i> Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Подвижная игра "Невод".	1		
7	Метание набивного мяча. Подвижна игра "Кто дальше бросит".	1		
8	<i>Кроссовая подготовка.</i> Равномерный бег в течении 8 мин. (чередование бега и ходьбы, бег 80 м,100 м ходьбы). Подвижная игра "Круговая эстафета".	1		
9	Равномерный бег в течении 10 мин (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80).	1		
10	Равномерный бег 18 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80). Подвижная игра "Линейная эстафета".	1		
11	Равномерный бег в течении 19 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80). Подвижная игра" На буксире".	1		
12	Равномерный бег в течении 16 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80). Подвижная игра "Заяц без логова".	1		
13	Равномерный бег в течении 17 мин (чередование бега и ходьбы, бег 90 м, ходьба 90м). Понятие "здоровья"	1		
14	Зачет мальчики бег 1500, девочки 1000м. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80). Подвижная игра "Караси и щуки".	1		
15	<i>Акробатика. Строевые упражнения.</i> Ознакомление с Т.Б. на уроке гимнастика. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колоннов в две на месте и в движении. Кувырок вперед. Кувырок назад. Подвижная игра "Что изменилось".	1		
16 17	Кувырок вперед. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2		
18	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2		

19				
20	Равновесие. Лазанье. Перелезание через препятствие. Ходьба по бревну на носках.	2		
21	Подвижная игра "Прокат и быстрее мяч"			
22	Опорный прыжок. Опорный прыжок ноги врозь. Подвижная игра "Прыгуны и	2		
23	пятнашки".			
24	Опорный прыжок ноги врозь. Прыжки через гимнастическую скакалку 30 сек. и 1 мин.	1		
25	Висы. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1		
26	Поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты.	1		
27	Поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Подвижная игра "Три движения".	1		
28	Волейбол с элементами подвижных игр. Ознакомление с техникой безопасности на уроке подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	1		
29	Стойка игрока – волейболиста. Приём волейбольного мяча верхним способом.	2		
30	Подвижная игра «Пасовка волейболиста».			
31	Стойка игрока – волейболиста. Приём волейбольного мяча нижним способом. Подвижная	2		
32	игра «Летучий мяч».			
33	Приём волейбольного мяча нижним, верхним способом. Эстафеты.	1		
34	Верхний и нижний прием волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча нижним	2		
35	способом. Эстафеты.			
36	Верхняя подача волейбольного мяча. Верхний прием волейбольного мяча. Подвижная	1		
	игра «Пионербол».			
37	Учебная игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	2		
38				
39	Нижняя подача волейбольного мяча. Нижний прием волейбольного мяча. Учебная игра	1		
	«Волейбол» по упрощённым правилам			
40	Баскетбол с элементами подвижных игр. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя	2		
41	руками от груди. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Подвижная игра "Гонка			
	мяча по кругу".			
42	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча на	2		
43	месте со средним отскоком. Подвижная игра "Подвижная цель".			
44	Ловля и передача баскетбольного мяча от плеча правой (левой) рукой. Ведение мяча на	2		
45	месте с низким отскоком. Подвижная игра "Подвижная цель".			
46	Ведение мяча на месте, в движении низким (средним, высоким) отскоком. Эстафеты.	1		
47	Ведение мяча в движении низким (средним, высоким) отскоком с изменением	1		

	направления. Спортивная игра баскетбол по упрощённым правилам.			
48	Ловля и передача, и ведение мяча различным способом с изменением направления Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	1		
49 50	Передача и ведение баскетбольного мяча в движении с изменением направления в квадратах, треугольниках, по кругу. Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	2		
51 52	Нападение и защита во время игры баскетбол. Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	2		
53	Кроссовая подготовка. Ознакомление с Т.Б на уроке легкая атлетика. Равномерный бег в течении 5 мин. Подвижная игра "Салки на марше".	1		
54	Равномерный бег в течении 6 мин(чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80). Подвижная игра" Салки на маршем ".	1		
55	Равномерный бег 7 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра" Конники - спортсмены".	1		
56	Равномерный бег в течении 8 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра" День ночь "	1		
57	Равномерный бег в течении 9 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра"На буксире ".	1		
58	Равномерный бег в течении 9 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра" Лапта".	1		
59	Зачет мальчики бег 1500, девочки 1000м. Подвижная игра "Лапта".	1		
60	Ходьба и бег. Низкий старт.Бег с максимальной скоростью 20- 30 метров. Встречная эстафета.	1		
62	Низкий старт. Бег 30 метров.	1		
63	Высокий старт. Бег 40- 60 метров.	1		
64	Бег на скорость 60 мет. Встречная эстафета.	1		
65	Прыжки в длину. Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Прыжок за прыжком".	1		
66	Прыжки в длину способом согнув ноги. Подвижная игра "Удочка".	1		
67	Метание малого мяча. Метания малого мяча на дальность. Подвижная игра "Зайцы в огороде"	1		
68	Зачет: метания малого мяча на оценку. Подвижная игра "Гуси лебеди.	1		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
8д класс**

Учитель Полякова А.П.

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8д класса составлена на основе следующих нормативных документов:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Физическая культура» в 8 классе учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знаниям о физической культуре

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические упражнения, комбинации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

□ *в области личностных универсальных учебных действий формирование:*

- освоение моральных норм;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

□ *в области регулятивных универсальных учебных действий:*

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

□ *в области коммуникативных универсальных учебных действий:*

- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения;

- договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика.

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

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 и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика.

- 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, со скакалками;

- элементы акробатики (перекаты, кувырки);

- лазанье и перелезание;

- упражнения на равновесие;

- опорный прыжок;

- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений.

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;

- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

□ баскетбол:

- узнавание баскетбольного мяча, передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;

- ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);

- броски мяча в кольцо двумя руками.

□ волейбол:

- узнавание волейбольного мяча;

- подача волейбольного мяча сверху (снизу);

- прием волейбольного мяча сверху (снизу);

- игра в паре без сетки (через сетку).

□ футбол:

- узнавание футбольного мяча;

- выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);

- прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);

- ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;

- остановка катящегося мяча ногой.

▣ подвижные игры: соблюдение правил игры;

- соблюдение последовательности действий в игре-эстафет.

Календарно - тематическое планирование 8-го класса.

№ П/П	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			Планируе мая	Фактичес кая
1	<i>Ходьба и бег.</i> Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Встречная эстафета.	1		
2	Бег с ускорением 30 - 40 мет. с низкого старта. Круговая эстафета.	1		
3	Бег с ускорением 30- 60 мет. Линейные эстафеты.	1		
4	<i>Прыжки в длину.</i> Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Линейная эстафета передача эстафетной палочки.	1		
5	Прыжки через гимнастическую скакалку 30 секи 1мин. Прыжки в длину с места.	1		
6	<i>Метание малого мяча.</i> Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Подвижная игра "Невод".	1		
7	Метание набивного мяча. Подвижна игра "Кто дальше бросит".	1		
8	<i>Кроссовая подготовка.</i> Равномерный бег в течении 8 мин. (чередование бега и ходьбы, бег 80 м,100 м ходьбы). Подвижная игра "Круговая эстафета".	1		
9	Равномерный бег в течении 10 мин (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80).	1		
10	Равномерный бег 18 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80). Подвижная игра "Линейная эстафета".	1		
11	Равномерный бег в течении 19 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80). Подвижная игра" На буксире".	1		
12	Равномерный бег в течении 16 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80). Подвижная игра "Заяц без логова".	1		
13	Равномерный бег в течении 17 мин (чередование бега и ходьбы, бег 90 м, ходьба 90м). Понятие "здоровья"	1		
14	Зачет мальчики бег 1500, девочки 1000м. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80). Подвижная игра "Караси и щуки".	1		
15	<i>Акробатика. Строевые упражнения.</i> Ознакомление с Т.Б. на уроке гимнастика. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонов в две на месте и в движении. Кувырок вперед. Кувырок назад. Подвижная игра "Что изменилось".	1		
16 17	Кувырок вперед. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2		

18 19	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2		
20 21	Равновесие. Лазанье. Перелезание через препятствие. Ходьба по бревну на носках. Подвижная игра "Прокат и быстрее мяч"	2		
22 23	Опорный прыжок. Опорный прыжок ноги врозь. Подвижная игра "Прыгуны и пятнашки".	2		
24	Опорный прыжок ноги врозь. Прыжки через гимнастическую скакалку 30 сек. и 1 мин.	1		
25	Висы. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1		
26	Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.	1		
27	Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Подвижная игра "Три движения".	1		
28	Волейбол с элементами подвижных игр. Ознакомление с техникой безопасности на уроке подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	1		
29 30	Стойка игрока – волейболиста. Приём волейбольного мяча верхним способом. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».	2		
31 32	Стойка игрока – волейболиста. Приём волейбольного мяча нижним способом. Подвижная игра «Летучий мяч».	2		
33	Приём волейбольного мяча нижним, верхним способом. Эстафеты.	1		
34 35	Верхний и нижний прием волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча нижним способом. Эстафеты.	2		
36	Верхняя подача волейбольного мяча. Верхний прием волейбольного мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1		
37 38	Учебная игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	2		
39	Нижняя подача волейбольного мяча. Нижний прием волейбольного мяча. Учебная игра «Волейбол» по упрощённым правилам	1		
40 41	Баскетбол с элементами подвижных игр. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Подвижная игра "Гонка мяча по кругу".	2		
42 43	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Подвижная игра "Подвижная цель".	2		
44 45	Ловля и передача баскетбольного мяча от плеча правой (левой) рукой. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Подвижная игра "Подвижная цель".	2		
46	Ведение мяча на месте, в движении низким (средним, высоким) отскоком. Эстафеты.	1		

47	Ведение мяча в движении низким (средним, высоким) отскоком с изменением направления. Спортивная игра баскетбол по упрощённым правилам.	1		
48	Ловля и передача, и ведение мяча различным способом с изменением направления Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	1		
49 50	Передача и ведение баскетбольного мяча в движении с изменением направления в квадратах, треугольниках, по кругу. Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	2		
51 52	Нападение и защита во время игры баскетбол. Спортивная игра "Баскетбол " по упрощённым правилам.	2		
53	Кроссовая подготовка. Ознакомление с Т.Б на уроке легкая атлетика. Равномерный бег в течении 5 мин. Подвижная игра "Салки на марше".	1		
54	Равномерный бег в течении 6 мин(чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80). Подвижная игра" Салки на маршем ".	1		
55	Равномерный бег 7 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра" Конники - спортсмены".	1		
56	Равномерный бег в течении 8 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра" День ночь"	1		
57	Равномерный бег в течении 9 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра"На буксире ".	1		
58	Равномерный бег в течении 9 мин. (чередование бега и ходьбы бег 100 м, ходьба 80) Подвижная игра" Лапта".	1		
59	Зачет мальчики бег 1500, девочки 1000м. Подвижная игра "Лапта".	1		
60	Ходьба и бег. Низкий старт. Бег с максимальной скоростью 20- 30 метров. Встречная эстафета.	1		
62	Низкий старт. Бег 30 метров.	1		
63	Высокий старт. Бег 40- 60 метров.	1		
64	Бег на скорость 60 мет. Встречная эстафета.	1		
65	Прыжки в длину. Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Прыжок за прыжком".	1		
66	Прыжки в длину способом согнув ноги. Подвижная игра "Удочка".	1		
67	Метание малого мяча. Метания малого мяча на дальность. Подвижная игра "Зайцы в огороде"	1		
68	Зачет: метания малого мяча на оценку. Подвижная игра "Гуси лебеди.	1		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
9в класс**

Учитель Редченко Т.В.

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 9в класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю.

Цель обучения– формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через занятия физической культурой.

Основные задачи реализации содержания:

- коррекция обучения и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика.

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

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 и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика.

- 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, со скакалками;
- элементы акробатики (перекаты, кувырки);
- лазанье и перелезание;

- упражнения на равновесие;
 - опорный прыжок;
 - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
- Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений.

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;

- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

баскетбол:

- узнавание баскетбольного мяча, передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;

- ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);

- броски мяча в кольцо двумя руками.

волейбол:

- узнавание волейбольного мяча;

- подача волейбольного мяча сверху (снизу);

- прием волейбольного мяча сверху (снизу);

- игра в паре без сетки (через сетку).

футбол:

- узнавание футбольного мяча;

- выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);

- прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);

- ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;

- остановка катящегося мяча ногой.

подвижные игры: соблюдение правил игры;

- соблюдение последовательности действий в игре-эстафете.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Физическая культура» в 9 классе учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знаниям о физической культуре

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);

- выполнять акробатические упражнения, комбинации;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

- в области личностных универсальных учебных действий формирование:
 - освоение моральных норм;
 - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- в области регулятивных универсальных учебных действий:
 - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных универсальных учебных действий:
 - развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения;
 - договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
 - конструктивно разрешать конфликты;
 - осуществлять взаимный контроль;
 - адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Календарно - тематическое планирование 9-го класса.

№ П/П	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			Планируемая	Фактическая
1	Ходьба и бег. Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Встречная эстафета.	1		
2	Элементы техники низкого старта. Бег 10- 20мет. с низкого старта. Подвижная игра "Пустое место".	1		
3	Бег с ускорением 30 мет. Подвижная игра "Команда быстроногих".	1		
4	Элементы высокого старта. Бег 20 -30 метров с высокого старта. Подвижная игра "Команда быстроногих".	1		
5	Прыжки. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подвижная игра "Зайцы в огороде".	1		
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Шишки,желуди,орехи".	1		
7	Метание малого мяча Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1		
8	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча.	1		
9	Кроссовая подготовка. Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.Подвижная игра "Третий лишний".	1		
10	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты.Подвижная игра "Пятнашки".	1		
11	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.Подвижная игра" Пустое место".	1		
12	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты. Подвижная игра "Салки".	1		
13	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты.Подвижная игра" Рыбаки и рыбки".	1		
14	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "День и ночь".	1		
15	Бег 1000 метров. Подвижная игра " Пятнашки".	1		
16	Акробатика. Строевые упражнения. Ознакомление с Т.Б. на уроке гимнастика.	1		

17	Строевые упражнения. Кувырок вперёд.			
18	Кувырок вперёд, назад.	1		
19 20	Гимнастическая стойка на лопатках, «мост».	1		
21	«Ласточка», выпад вперёд, руки прямые в стороны.	1		
22 23	Акр. комб.: упор присев, два кувырка вперёд, стойка на лопатках.	1		
24	Акр. комб.: упор присев, два кувырка назад, стойка на голове и руках.	1		
25 26	Акр. комб.: упор лёжа, перекат в сторону, «мост» из положения лёжа.	2		
27 28	Опорный прыжок. Наскок на гимнастический мостик. Соскок после прыжка.	2		
29 30	Комбинация на гимнастическом бревне: ходьба, повороты.	1		
31	Прыжки через скакалку. Сгибание разгибание туловища из положения лежа.	1		
32	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Подтягивание из виса, из виса лёжа.	1		
33	Подвижные игры. Ознакомление с Т.Б. на уроке подвижные и спортивные игры. Подвижная игра «Удочка».	1		
34	Подвижная игра «Заяц без логова».	1		
35	Эстафеты.	1		
36	Подвижная игра «Кто обгонит».	1		
37	Подвижные игры на основе баскетбола. Стойка баскетболиста. Подвижная игра «Гонка мяча по кругу».	1		
38	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы, от груди в движении. Низкое ведение мяча на месте. Эстафеты.	1		
39	Ловля и передача мяча правой, левой рукой от плеча на месте. Подвижная игра «Подвижная цель».	1		
40	Высокое ведение мяча и среднее ведение мяча на месте. Подвижная игра «Овладей мячом».	1		
41	Ведение мяча змейкой средним и низким способом. Передача мяча из-за головы с отскоком о пол в движении. Эстафеты.	1		
42	Ловля и передача баскетбольного мяча в кругу. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1		
43	Бросок мяча в кольцо правой (левой) рукой от плеча. Эстафеты с мячом.	1		

44	Передача мяча в квадрате с передвижением. Бросок мяча в кольцо от груди. Игра « Баскетбол» по упрощённым правилам.	1		
45	Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам.	1		
46	Подвижные игры на основе волейбол. Нижний приём волейбольного мяча. Эстафеты с волейбольным мячом.	1		
47	Верхний приём волейбольного мяча. Подвижная Игра «Мяч соседу».	1		
48	Нижняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1		
49	Верхняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».	1		
50	Подвижная игра «Пионербол» с элементами спортивной игры волейбол.	1		
51	Верхний и нижний приём волейбольного мяча в кругу, колонне, в квадрате.	1		
52	Верхняя передача волейбольного мяча по средствам эстафет. Игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	1		
53	Игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	1		
54	Кроссовая подготовка. Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Третий лишний".	1		
55	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "Пятнашки".	1		
56	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра " Пустое место".	1		
57	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты. Подвижная игра "Салки".	1		
58	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра" Рыбаки и рыбки".	1		
59	Бег 1000 метров. Подвижная игра " Пятнашки".	1		
60	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 20 метров. Встречная эстафета.	1		
61	Бег с максимальной скоростью 30 метров.	1		
62	Прыжки. Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Гуси лебеди".	1		
63	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра " Прыгающие- Воробушки".	1		
64	Прыжки через гимнастическую скакалку.	1		
65	Метание малого мяча. Метания малого мяча с места, с разбега. Подвижная игра	2		
66	"Зайцы в огороде".			
67	Метания малого мяча. Подвижная игра "Дальние броски".	1		
68	Эстафеты.	1		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №17
городского округа – город Камышин Волгоградской области**

Программа рассмотрена
на заседании методического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
МБОУ СШ № 17
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ СШ №17
_____ Каркошкина Т.Н.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
9д, 9г классы**

Учитель Полякова А.П.

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9д, 9д классов составлена на основе следующих нормативных документов:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Образовательной программы МБОУ СШ № 17 (утверждена приказом директора МБОУ СШ №17 № 321-о от 31.08 2023).

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения «Физическая культура» в 9 классе учащиеся научатся:

В области физической культуры:

Знаниям о физической культуре

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, развитие физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Способам двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных способностей и возможности собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить упражнения, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Физическому совершенствованию

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушения в показателях здоровья;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять акробатические упражнения, комбинации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

в области личностных универсальных учебных действий формирование:

- освоение моральных норм;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

в области регулятивных универсальных учебных действий:

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

в области коммуникативных универсальных учебных действий:

- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения;

- договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбора способов их исправления.
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в процессе ее выполнения.
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности.
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление.
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного курса

Легкая атлетика.

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

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 и высоту (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Прыжки в высоту способом «перекат».

метание:

- метание малого мяча на дальность;
- метание мяча в вертикальную цель

Гимнастика.

- 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, со скакалками;

- элементы акробатики (перекаты, кувырки);

- лазанье и перелезание;

- упражнения на равновесие;

- опорный прыжок;

- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Элементы спортивных и подвижных игр и спортивных упражнений.

- основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры;

- элементы спортивных игр и спортивных упражнений;

□ баскетбол:

- узнавание баскетбольного мяча, передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола), отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой;

- ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия);

- броски мяча в кольцо двумя руками.

□ волейбол:

- узнавание волейбольного мяча;

- подача волейбольного мяча сверху (снизу);

- прием волейбольного мяча сверху (снизу);

- игра в паре без сетки (через сетку).

□ футбол:

- узнавание футбольного мяча;

- выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем);

- прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками);

- ведение мяча, выполнение передачи мяча партнеру;

- остановка катящегося мяча ногой.

▣ подвижные игры: соблюдение правил игры;

- соблюдение последовательности действий в игре-эстафете.

Календарно - тематическое планирование 9-го класса.

№ П/П	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			Планируемая	Фактическая
1	Ходьба и бег. Ознакомление с техникой безопасности на уроке легкая атлетика. Встречная эстафета.	1		
2	Элементы техники низкого старта. Бег 10- 20мет. с низкого старта. Подвижная игра "Пустое место".	1		
3	Бег с ускорением 30 мет. Подвижная игра "Команда быстроногих".	1		
4	Элементы высокого старта. Бег 20 -30 метров с высокого старта. Подвижная игра "Команда быстроногих".	1		
5	Прыжки. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подвижная игра " Зайцы в огороде".	1		
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Шишки, желуди, орехи".	1		
7	Метание малого мяча Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1		
8	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча.	1		
9	Кроссовая подготовка. Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Третий лишний".	1		
10	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "Пятнашки".	1		
11	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра" Пустое место".	1		
12	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты. Подвижная игра "Салки".	1		
13	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра" Рыбаки и рыбки".	1		
14	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "День и ночь".	1		
15	Бег 1000 метров. Подвижная игра " Пятнашки".	1		
16	Акробатика. Строевые упражнения. Ознакомление с Т.Б. на уроке гимнастика.	1		
17	Строевы упражнения. Кувырок вперёд.			

18	Кувырок вперёд, назад.	1		
19 20	Гимнастическая стойка на лопатках, «мост».	1		
21	«Ласточка», выпад вперёд, руки прямые в стороны.	1		
22 23	Акр. комб.: упор присев, два кувырка вперёд, стойка на лопатках.	1		
24	Акр. комб.: упор присев, два кувырка назад, стойка на голове и руках.	1		
25 26	Акр. комб.: упор лёжа, перекат в сторону, «мост» из положения лёжа.	2		
27 28	Опорный прыжок. Наскок на гимнастический мостик. Соскок после прыжка.	2		
29 30	Комбинация на гимнастическом бревне: ходьба, повороты.	1		
31	Прыжки через скакалку. Сгибание разгибание туловища из положения лежа.	1		
32	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Подтягивание из виса, из виса лёжа.	1		
33	Подвижные игры. Ознакомление с Т.Б. на уроке подвижные и спортивные игры. Подвижная игра «Удочка».	1		
34	Подвижная игра «Заяц без логова».	1		
35	Эстафеты.	1		
36	Подвижная игра «Кто обгонит».	1		
37	Подвижные игры на основе баскетбола. Стойка баскетболиста. Подвижная игра «Гонка мяча по кругу».	1		
38	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы, от груди в движении. Низкое ведение мяча на месте. Эстафеты.	1		
39	Ловля и передача мяча правой, левой рукой от плеча на месте. Подвижная игра «Подвижная цель».	1		
40	Высокое ведение мяча и среднее ведение мяча на месте. Подвижная игра «Овладей мячом».	1		
41	Ведение мяча змейкой средним и низким способом. Передача мяча из-за головы с отскоком о пол в движении. Эстафеты.	1		
42	Ловля и передача баскетбольного мяча в кругу. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1		
43	Бросок мяча в кольцо правой (левой) рукой от плеча. Эстафеты с мячом.	1		
44	Передача мяча в квадрате с передвижением. Бросок мяча в кольцо от груди. Игра «	1		

	Баскетбол» по упрощённым правилам.			
45	Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам.	1		
46	Подвижные игры на основе волейбол. Нижний приём волейбольного мяча. Эстафеты с волейбольным мячом.	1		
47	Верхний приём волейбольного мяча. Подвижная Игра «Мяч соседу».	1		
48	Нижняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1		
49	Верхняя подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».	1		
50	Подвижная игра «Пионербол» с элементами спортивной игры волейбол.	1		
51	Верхний и нижний приём волейбольного мяча в кругу, колонне, в квадрате.	1		
52	Верхняя передача волейбольного мяча по средствам эстафет. Игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	1		
53	Игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	1		
54	Кроссовая подготовка. Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Третий лишний".	1		
55	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 3 минуты. Подвижная игра "Пятнашки".	1		
56	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Пустое место".	1		
57	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 4 минуты. Подвижная игра "Салки".	1		
58	Чередование равномерного бега с ходьбой в течении 2 минуты. Подвижная игра "Рыбаки и рыбки".	1		
59	Бег 1000 метров. Подвижная игра "Пятнашки".	1		
60	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 20 метров. Встречная эстафета.	1		
61	Бег с максимальной скоростью 30 метров.	1		
62	Прыжки. Прыжки в длину с места. Подвижная игра "Гуси лебеди".	1		
63	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра "Прыгающие- Воробушки".	1		
64	Прыжки через гимнастическую скакалку.	1		
65	Метание малого мяча. Метания малого мяча с места, с разбега. Подвижная игра	2		
66	"Зайцы в огороде".			
67	Метания малого мяча. Подвижная игра "Дальние броски".	1		
68	Эстафеты.	1		

