

ОГБОУ «Школа-интернат № 89»

<p>РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО</p> <p>на заседании МО учителей основной школы</p> <p>Руководитель _____ /О.Н. Айзятуллова / <i>подпись</i></p> <p>Протокол №__ от ____ 2023г</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p>_____ /Т.В. Матвеева/ <i>подпись</i></p> <p>Протокол Методического совета</p> <p>№ __ от ____ 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор ОГБОУ «Школа-интернат № 89»</p> <p>_____ /Г.Н. Борисова/ <i>подпись</i></p> <p>Приказ №__ от ____ 2023г.</p> <p>Протокол педсовета №____ от ____ 2023г.</p>
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и лёгкой
умственной отсталостью,
для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью

Наименование предмета: **адаптивная физическая культура**

Классы: **10**

Учитель: **Пивцова Анастасия Александровна, высшее
высшая квалификационная категория**

Пояснительная записка

Учащиеся школы-интерната имеют двигательные нарушения в сочетании с сенсорными, эмоционально-волевыми нарушениями, а также соматическими заболеваниями. Рабочая программа составлена с учетом особенностей учащихся, их возможностями по освоению программы. Настоящая программа носит образовательный, коррекционно-развивающий характер.

Содержание программы определено с учетом дидактических принципов, которые для детей с умственной отсталостью приобретают особую значимость: от простого к сложному, систематичность, доступность и повторяемость материала. Перед изучением наиболее сложных разделов каждого курса проводится специальная пропедевтическая работа путем введения практических подготовительных упражнений, направленных на формирование конкретных умений и навыков. Материал предъявляется небольшими дозами, с постепенным его усложнением, увеличивая количество тренировочных упражнений, включая ежедневно материал для повторения и самостоятельных работ. В соответствии с диагнозом задания даются в более доступной для выполнения форме, на занятиях применяется дифференцированный подход.

Образование обучающихся с умственной отсталостью осуществляется по адаптированной образовательной программе. Рабочая разработана с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с умственной отсталостью. Постоянно усложняющийся учебный материал, его насыщенность теоретическими разделами, большой объем представляют значительные трудности для детей с умственной отсталостью, которые, отличаются сниженной познавательной активностью, недостаточностью внимания, памяти, пространственной ориентировки и другими особенностями, отрицательно влияющими на успешность их обучения. Рабочая программа для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и умственной отсталостью сформирована с учетом особых образовательных потребностей данной категории обучающихся:

- в соответствии с диагнозом задания даются в более доступной для выполнения форме;
- на занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к детям с умственной отсталостью.

Рабочая программа для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и умственной отсталостью предусматривают вариативные приемы обучения, такие как:

- поэлементная инструкция;
- планы – алгоритмы и схемы выполнения (наглядные, словесные);
- альтернативный выбор (из предложенных вариантов правильный);
- речевой образец;
- демонстрация действий;
- обращение к товарищу с вопросами.

При составлении программы основное внимание обращалось на овладение детьми практическими умениями и навыками, при сохранении объема теоретических сведений. Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность. Программа ориентирует на последовательное решение основных **задач** физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

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

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

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

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

Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе является:

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

С начала занятий обучать учащихся подсчету ЧСС перед уроком и после каждой его части. В соответствии с ЧСС и внешних признаков утомляемости у учащихся индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приемами.

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

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

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

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

Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;
- в основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объёма учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;
- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА).

Программа состоит из следующих разделов: гимнастика, акробатика(элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры-подвижные и спортивные.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом ОГБОУ «Школа-интернет №89» для обучающихся с умственной отсталостью на изучение курса «Адаптивная физическая культура» для 10 класса выделяется 68 часов, 2 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных и предметных результатов освоения предмета.

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользующую социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- осознание роли двигательной активности;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к укреплению здоровья.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку;
- комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Легкая атлетика (16 ч)

Ходьба: с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 1 км.

Бег: Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м. Эстафета (4 по 200 м). Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — до 800 м. Совершенствование эстафетного бега.

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» с полного разбега (10-12 беговых шагов).

Метание: Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания.

3. Гимнастика, акробатика (16 ч)

Строевые упражнения. Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

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

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

- взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль, учет силовых данных);
- поворот в сторону с 2—3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад, сед в "полушпагат" (девочки);
- мальчики: повторение пройденного. Вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног;
- перелазания через препятствия различной высоты;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.

4. Лыжная подготовка (20 ч)

Способы смазки лыж. Совершенствование техники изученных ходов; попеременный четырехшажный ход; переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам; преодоление выступа; подъем "лесенкой"; прохождение на скорость отрезков: до 100 м — 4—5 раз, 300-400 м - 2- 3 раза (для мальчиков), 200-300 м — 2—3 раза за урок (для девочек); передвижение по среднепересеченной местности на отрезках до 3 км (для мальчиков), до 2 км (для девочек). Бег на снегоступах.

Примечание: для детей с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состоянию здоровья, лыжная подготовка заменяется углубленным освоением содержания гимнастики, легкой атлетики.

5. Спортивные игры (20 ч)

Волейбол: тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча различным способом. Учебная игра.

Баскетбол: роль судьи в соревнованиях, практическое судейство. Понятие о зонной и персональной защите груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Бочча: правила и техника игры.

Минигольф: правила и техника игры. Спортивные игры на улице и велоспорт.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

№	Содержание тем	Количество во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
	Легкая атлетика	16	
1-2	ТБ при занятии легкой атлетикой. Ходьба: с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение	2	ОРУ. Общие понятия и правила поведения на уроках
3	Пешие переходы до 1 км	1	ОРУ. Выполнение ходьбы с правильным дыханием
4-5	Бег: на скорость 100м с; бег на 60м - 4 раза за урок; бег на 100м- 3 раза за урок	2	ОРУ. СБУ
6	Медленный бег 10-12 мин	1	Рассказать о правильном дыхании во время бега
7	Совершенствование эстафетного бега 4 по 200м	1	ОРУ. Отработка передачи эстафетной палочки
8	Бег на средние дистанции -800м	1	Рассказать о правильном дыхании во время бега
9	Кросс: мальчики-1000м, девочки -800м	1	Рассказать о правильном дыхании во время бега и работе рук
10-11	Прыжки: на одной ноге через препятствия. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с полного разбега; совершенствование всех фаз прыжка	2	ОРУ. СБУ. Следить за техникой выполнения прыжка
12-13	Метание: различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений	2	Упражняться в метании
14-15	Метание: различных предметов в цель и на дальность	2	Упражняться в метании
16	Подвижные игры и эстафеты	1	ОРУ. Игры с элементами эстафеты с применением фишек и мячей
	Гимнастика, акробатика	16	
17	ТБ при занятии гимнастикой. Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться»	1	ОРУ. Общие понятия и правила поведения на уроках
18	Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне	1	Упражняться в совершенствовании поворотов
19-20	Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два	2	Выполнение упражнений строго под счет
21-22	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения;	2	ОРУ. Выполнение упражнений правильным и.п.

	— упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища		
23	Упражнения на гимнастической стенке: наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в вися поочередно и одновременно. Различные взмахи.	1	Следить за техникой выполнения
24-26	Акробатические упражнения: - взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в вися на стенке; - поворот в сторону с 2—3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад, сед в "полушпагат" (девочки); - мальчики: повторение пройденного. Вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног; - перелезания через препятствия различной высоты	3	ОРУ. Закрепление пройденного материала
27-29	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений	3	ОРУ. Закрепление пройденного материала
30-31	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	2	ОРУ. Следить за правильным дыханием
32	Подвижные игры и эстафеты	1	ОРУ. Игры с элементами эстафеты с применением гимнастических палок и мячей.
	Лыжная подготовка	20	
33-34	ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Способы смазки лыж	2	ОРУ. Повторение использования лыжного инвентаря
35-39	Совершенствование техники изученных ходов	5	ОРУ. Повторение пройденного материала
40-42	Попеременный четырехшажный ход; переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам	3	ОРУ. Отработка лыжных ходов
43-45	Преодоление выступа, подъём «лесенкой»	3	ОРУ. Отработка выступов, подъёмов
46-48	Прохождение на скорость отрезков: до 100 м — 4—5 раз, 300-400 м - 2- 3 раза (для мальчиков), 200-300 м — 2—3 раза за урок (для девочек)	3	ОРУ. Катание на скорость
49	Передвижение по среднепересеченной местности на отрезках до 3 км (для мальчиков), до 2 км (для девушек)	1	ОРУ. Свободное катание
50-	Бег на снегоступах	3	Совершенствование бега на

52			снегоступах
	Спортивные игры	16	
53-54	ТБ. Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. ТБ при занятиях спортивными играми	2	ОРУ. Определить понятия правил поведения
55-56	Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения	2	ОРУ. Отработка техники приема мяча
57-58	Приемы мяча различным способом	2	ОРУ. Отработка техники приема мяча
59	Учебная игра	1	Совершенствовать технику игры
60	Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство в игре в баскетбол	1	Рассказать о роли судьи
61-62	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках	2	ОРУ. Отработка техники ведения мяча
63	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	ОРУ. Отработка техники броска мяча
64	Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча	1	ОРУ
65-66	Игра в бочча и минигольф	2	Совершенствование техники игры
67-68	Спортивные игры на улице и велоспорт	2	ОРУ. Подвижные игры с спорт инвентарем
	Итого	68	

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

В образовательном учреждении имеется спортивный зал, тренажёрный зал, соответствующий спортивное оборудование.

Спортивный инвентарь для гимнастики: обруч пластмассовый, палка гимнастическая, перекладина навесная тренировочная, скакалка гимнастическая, бревно гимнастическое, козёл гимнастический, стенка гимнастическая, канат.

Спортивный инвентарь для легкой атлетики: малые мячи для метания, эстафетные палочки, свисток судейский, секундомер.

Спортивный инвентарь для настольного тенниса: набор настольного тенниса, стол для настольного тенниса.

Спортивный инвентарь для футбола: ворота для мини – футбола, мяч футбольный.

Спортивный инвентарь для баскетбола: мяч баскетбольный.

Спортивный инвентарь для волейбола: мяч волейбольный, сетка волейбольная.

Прочие: маты гимнастические, лыжи, снегоступы.

Вспомогательное оборудование: вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Приложение 1

Календарно – тематическое планирование

<i>№ урока</i>	<i>Дата</i>		<i>Тема урока</i>	<i>Количество о часов</i>	<i>Коррекционные задачи</i>
	<i>план</i>	<i>факт</i>			
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)					
			Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде		Развитие мышления, памяти
			Правила безопасности при выполнении физических упражнений		Коррекция памяти, внимания
«Легкая атлетика (16 ч)»					
1	2.09	2.09	ПБ при занятии легкой атлетикой. Ходьба: с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение	2	Повышение функциональных возможностей организма
2	3.09	3.09			
3	9.09	9.09	Пешие переходы до 4-5км	1	Повышение функциональных возможностей организма
4	10.09	10.09	Бег: на скорость 100м с; бег на 60м - 4 раза за урок; бег на 100м- 3 раза за урок	2	Способствовать укреплению мышечно-связочного аппарата стоп; мышц спины и верхнего плечевого пояса
5	16.09	16.09			
6	17.09	17.09	Медленный бег 10-12 мин	1	Активизировать деятельность ССС и дыхательной системы
7	23.09	23.09	Совершенствование эстафетного бега 4 по 200м	1	Развитие скоростных качеств, быстроты
8	24.09	24.09	Бег на средние дистанции -800м	1	Активизировать деятельность ССС и дыхательной системы
9	30.09	30.09	Кросс: мальчики-1000м, девочки -800м	1	Активизировать деятельность ССС и дыхательной системы
10	1.10	1.10	Прыжки: на одной ноге через препятствия. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с полного разбега; совершенствование всех фаз прыжка	2	Способствовать укреплению мышечно-связочного аппарата стоп; мышц спины и верхнего плечевого пояса
11	14.10	14.10			

12	15.10	15.10	Метание: различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений	2	Развитие двигательных умений
13	21.10	21.10			
14	22.10	22.10	Метание: различных предметов в цель и на дальность	2	Развитие двигательных умений
15	28.10	28.10			
16	29.10	29.10	Подвижные игры и эстафеты	1	Активизировать деятельность ССС и дыхательной системы
«Гимнастика, акробатика» (16 ч)					
17	4.11	4.11	ТБ при занятии гимнастикой. Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться»	1	Коррекция мышления, развитие словарного запаса
18	5.11	5.11	Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне	1	Повышение функциональных возможностей организма
19	11.11	11.11	Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два	2	Развитие двигательных умений
20	12.11	12.11			
21	18.11	18.11	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища	2	Повышение функциональных возможностей организма
22	19.11	19.11			
23	25.11	25.11	Упражнения на гимнастической стенке: наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в вися поочередно и одновременно. Различные взмахи.	1	Развитие двигательных умений
24	26.11	26.11	Акробатические упражнения: - взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в вися на стенке; 2.- поворот в сторону с 2—3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад, сед в	3	Развитие двигательных умений
26	2.12	2.12			
	3.12	3.12			

			"полушпагат" (девочки); - мальчики: повторение пройденного. Вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног; - перелазания через препятствия различной высоты		
27	9.12	9.12	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений	3	Развитие координации
29	10.12	10.12			
	16.12	16.12			
30	17.12	17.12	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	2	Повышение функциональных возможностей организма
31	23.12	23.12			
32	24.12	24.12	Подвижные игры и эстафеты	1	Развитие двигательных умений
«Лыжная подготовка» (20 ч)					
33	30.12	30.12	Пб при занятиях лыжной подготовкой. Способы смазки лыж	2	Коррекция мышления, развитие словарного запаса
34	13.01	13.01			
35	14.01	14.01	Совершенствование техники изученных ходов	5	Развитие двигательных умений
39	20.01	20.01			
	21.01	21.01			
	27.01	27.01			
	28.01	28.01			
40	3.02		Попеременный четырехшажный ход; переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам	3	Развитие координации
42	4.02				
	10.02				
43	11.02		Преодоление выступа, подъём «лесенкой»	3	Повышение функциональных возможностей организма
45	17.02				
	24.02				
46	25.02		Прохождение на скорость отрезков: до 100 м — 4—5 раз, 300-400 м - 2- 3 раза (для мальчиков), 200-300 м — 2—3 раза за урок (для девочек)	3	Повышение функциональных возможностей организма
48	3.03				
	4.03				
49	10.03		Передвижение по среднепересеченной местности на отрезках до 3 км (для мальчиков), до 2 км (для девушек)	1	Развитие двигательных умений

50	11.03		Бег на снегоступах	3	Развитие двигательных умений
52	17.03				
	18.03				
«Спортивные игры» (16 ч)					
53	24.03		Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. ТБ при занятиях спортивными играми	2	Коррекция мышления, развитие словарного запаса
54	25.03				
55	29.03		Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения	2	Развитие функций равновесия и координации устойчивости
56	1.04				
53	15.04		Приемы мяча различным способом	2	Развитие функций равновесия и координации устойчивости
54	21.04				
57	22.04		Учебная игра	1	Развитие двигательных умений
60	28.04		Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство в игре в баскетбол	1	Коррекция памяти, внимания
61	29.04		Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках	2	Развитие функций равновесия и координации устойчивости
62	5.05				
63	6.05		Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	Развитие двигательных умений
64	12.05		Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча	1	Развитие функций равновесия и координации устойчивости
65	13.05		Игра в бочча и минигольф	2	Развитие двигательных умений
66	19.05				
67	20.05		Спортивные игры на улице и велоспорт	2	Повышение функциональных возможностей организма
68					

Контрольно-измерительный материал.

Проверочные задания по адаптивной физической культуре для 10 класса.

В начале первого и в конце второго полугодия проводятся тесты на развитие физических качеств:

- развитие гибкости (наклон вперед)
- развитие координационных способностей (равновесие на правой или левой ноге (упрощенный вариант на четвереньках));
- развитие силовых способностей:
 - приседания (с опорой и без);
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на коленях);
 - поднимание и опускание туловища из положения, лежа с помощью и без.

1 триместр

1. Расскажи о пользе зарядки.
2. Расскажи технику безопасности при занятиях легкой атлетикой на улице.
3. Выполни прыжок в длину с места.

2 триместр

1. Покажи все исходные положения.
2. Напиши комплекс разминки на уроке с предметами (на выбор) и проведи его.

3 триместр

1. Расскажи, какие виды ходов ты знаешь по лыжным гонкам.
2. Покажи технику работы ног при передвижении двушажным ходом.
3. Расскажи правила поведения на занятиях спортивными играми на свежем воздухе.