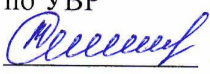


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОНЕЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 20»**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей естественно-гуманитарного цикла Протокол № 1 от « 29 » августа 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Н.И. Суркова	УТВЕРЖДАЮ Директор ГКОУ «Донецкая СШИ № 20»  М.А. Николенко Приказ № <u>48</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2024г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для слабослышащих обучающихся с лёгкой умственной отсталостью

Предметная область: «Физическая культура»

Класс: 8в,9в.

Уровень общего образования: основное общее образование

Сроки реализации: 2 года

Общее количество часов: 204 часов

Составитель:

Лощакова Анна Максимовна

Донецк – 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	14
III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучения с интеллектуальными нарушениями (8-9 классы) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с внесенными правками, изменениями и дополнениями.
- Закона Донецкой Народной Республики от 06.10.2023 № 12 – РЗ «Об образовании в Донецкой Народной Республики».
- Федерального закона от 17.02.2023 № 19-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования и науки в связи с принятием в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599.
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 № 1026.
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29.12.2010;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся с легкой умственной отсталостью (АООП ООО СЛ/СЛ+У/О) вариант 1, утвержденной приказом директора ГКОУ «Донецкая СШИ № 20» от 30.08.2024г. № 78.
- Рабочего учебного плана основного общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся с легкой умственной отсталостью, утвержденного приказом директора ГКОУ «Донецкая СШИ № 20» от 30.08.2024г. № 78.
- Календарного учебного графика 2024-2025 учебного года, утвержденного приказом директора ГКОУ «Донецкая СШИ № 20» от 30.08.2024г. № 77.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;

- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

Личностные результаты:

- ~ осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- ~ испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- ~ формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ~ способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- ~ владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

~ формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

**Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе**

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения
рабочей программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» в 8 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- ~ 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- ~ 1 балл - минимальная динамика;
- ~ 2 балла - удовлетворительная динамика;
- ~ 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 – 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного

года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 8 классе

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)
усвоения физических умений, развития физических качеств
у обучающихся*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты)
развития физических качеств, усвоения умений, навыков
по адаптивной физической культуре (8 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Мальчики		
		Оценка			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23

	спине (количество раз за 1м.)						
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

9 класс

п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145

	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

8 класс

	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к знаниям и умениям	Коррекционно развивающая работа
1	Тема № 1 Гимнастика (20 часов)		Обучающийся:	Формирование представлений об окружающей среде, собственном теле. Развитие аналитико-синтетического типа восприятия. Развитие процессов мышления: анализа, синтеза, сравнения, обобщения. Коррекция недостатков обучающихся в технике ходьбы, бега, прыжков и метаний. Совершенствование глазомера, точности пространственных силовых и временных дифференцирований.
2	1 Теоретическая подготовка	1	-приводит примеры эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями;	
3	Оздоровительные системы и их роль в укреплении здоровья.			
4	Физическая подготовка	2	-объясняет значение корректирующей гимнастики для формирования осанки;	
5	Общеразвивающие упражнения; повороты в движении;	2	- выполняет общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (гимнастическая палка, скакалка), в парах;	
6	перетягивание каната;	2	упражнения для формирования осанки;	
7	элементы ритмической, художественной гимнастики;	2	строевой шаг; фигурное марширование;	
8	танцевальные упражнения.	2	гимнастическая полоса препятствий; танцевальные шаги и их сочетания, изученные в предыдущих классах;	
9				Развитие мелкой моторики. Развитие аналитико-синтетического
10	упражнения для развития гибкости: упражнения у гимнастической стенки; выкрут в суставах плеч с гимнастической палкой;	2		
11	упражнения для развития силы: упражнения, изучены в предыдущих классах.	2	акробатические упражнения: мальчики - длинный кувырок вперед; комбинации акробатических элементов: длинный кувырок вперед - кувырок вперед - стойка на голове и руках - переход в упор присев - кувырок назад - о.с.;	Коррекция координации движений. Формирование Развитие способности к сохранению равновесия, ориентировки в пространстве, содействие
12	Техническая подготовка			
13	Акробатические упражнения: стойки на голове и руках;	2		Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
14	комбинации элементов;			
15	комбинации акробатических элементов, выученных в предыдущих классах;	2	лазание по канату: лазание по канату в 2 или 3 приема;	Развитие ловкости в равновесии.
16				
17		2	упражнения в висах и упорах: комбинации элементов упражнений,	Совершенствование координационных возможностей детей,

18	упражнения в висах и упорах: подъем переворотом в упор; подтягивание на высокой перекладине;	1	изученных в предыдущих классах;	автоматическое соблюдение правильной осанки.
19	комбинации элементов на брусьях; подтягивание в висе лежа на перекладине;	1	прыжки: выпрыгивание вверх из упора присев; прыжки в приседе, передвигаясь в разные стороны; соскакалкой;	Содействие развитию способности согласовывать движения различными частями тела при выполнении элементов и связок;
20	упражнения в равновесии: комбинация элементов упражнений.	1	упражнения на равновесии: (низкое бревно) комбинации элементов: И.п. стойка на носках, руки на пояс - 2 - 3 шага на носках - поворот кругом, руки в стороны - мах левой ногой, хлопок в ладоши под ней - мах правой ногой, хлопок в ладоши под ней - махом левой (правой) поворот направо (налево) на 90° - упор присев на левой (правой) - стойка ноги врозь, руки в стороны - упор присев на правой (левой) - поворот направо (налево) в положении выпада, руки в стороны - стойка на носках, руки в стороны - 2-3 быстрых шага вперед - соскок прогнувшись - о.с.	Ориентация в последовательности элементов при выполнении целостного действия; Развитие способности к сохранению равновесия, ориентировке в пространстве, содействие развитию функций вестибулярного аппарата. Выполнение упражнений в равновесии в осложненных условиях (после поворотов, вращения, на высоте 20 см, по наклонной скамейке).
К.Р. по теме Гимнастика 20 часов			соблюдает правила безопасности жизнедеятельности во время занятий гимнастикой.	

21	Тема № 2 Легкая атлетика (24 часа) Теоретическая подготовка Питьевой режим легкоатлета.	1	Обучающийся: -объясняет значение развития скорости и ловкости в овладении двигательными действиями; характеризует историю развития легкой атлетики в ДНР; положение тела при выполнении различных фаз низкого старта; -владеет навыками дыхания во время бега;	Воспитание потребности в занятиях физическими ритма движений, умений управлять своим телом, воспитание
22	Физическая подготовка.			координационных способностей.
23	Общеразвивающие	3		Формирование свободы действий и воспитание
24	упражнения на месте, в движении, в парах;			силы воли, связанной с преодолением посильных препятствий в решении поставленных задач, особенно
25	многократные прыжки со скакалкой;	3		связанных с проявлением выносливости и при обучении новых двигательных действий.
26	повторное			Обучающийся адекватно воспринимает замечания педагога и исправляет свои ошибки при выполнении движений; выделяет различия в подобных видах движений; обобщает отдельные признаки движений и объясняет свое решение; ориентируется в последовательности элементов при выполнении целостного действия.
27	пробега отрезков;		- в ы п о л н я е т общеразвивающие упражнения: на месте, в движении, в парах; специальные беговые и прыжковые упражнения; специальные упражнения для метания;	
28	бег в медленном темпе;	4		
29	эстафеты с бегом и			
30	далеко - вы со к и м и прыжками;			
31				
32		3	-выполняет бег с низкого старта на 30 и 60 м на скорость; бег в равномерном темпе до 1000 м; прыжки в длину способами «согнув ноги», «в шаге»; в высоту способом «перешагивание»; метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность с 3-5 шагов разбега; метание в горизонтальную и вертикальную цель; соблюдает правила безопасности жизнедеятельности во время занятий легкой атлетикой.	
33	специальные беговые и прыжковые упражнения;			
34	специальные упражнения для метания.			
35		4		
36	Техническая подготовка			
37	Бег на 60 м; кроссовый			
38	бег до 1000 м;			
39		3		
40	прыжки в высоту и длину;			
41				
42		2		
43	метание малого мяча на дальность с разбега.			
44		1		
	К.Р. по теме Легкая атлетика (24 часа)			
	Тема № 3 Подвижные игры (12 часов)		Обучающийся: понимает: влияние подвижных игр на	Формирование всех форм мышления во время технико-тактических

45	Влияние подвижных игр на развитие центральной и периферической нервной системы, укрепление сердечнососудистой, дыхательной и иммунной систем организма школьников. Учёт возрастных особенностей учащихся 8 класса в процессе развития двигательных качеств.	1	повышении трудоспособности учащихся; знает: возрастные особенности развития учащихся среднего школьного возраста; изучает: работу мышечного аппарата во время выполнения физических упражнений; соблюдает: правила гигиены и безопасности на уроках подвижных игр.	действий в игре. Развитие эмоциональной сферы в плане формирования соответствия переживаний ситуации, регулируемой слишком сильных эмоций, как негативного так и позитивного плана
46	Правила безопасного поведения и санитарно-гигиенических норм в подвижных играх	1	Специальная физическая подготовка Обучающийся:	
47	Упражнения с отягощением:	2	Знает и выполняет: бег с максимальной скоростью после бега на месте, подпрыгивания	
48	приседания, подъём веса с пола, выпады в сторону вперёд, назад с грузом на плечах.		изменения направления бега, бег под гору, бег за лидером, челночный бег 4×9 м; умеет: выпрыгивать вверх из приседа с грузом в руках, приседать на одной ноге с последующим подскоком в совершенствует:	
49	Упражнения на гибкость: наклоны вперёд из седа	2	развитие скорости и ска	
50	наклоны врозь, ноги вместе; наклоны у гимнастической стенки.		«Кто обгонит», «Сумеет», «Парная чехарда», «Догони»; умеет:	
51	Бег с ускорением с максимальной скоростью	2	регулировать силовую нагрузку в подвижных играх:	
52	20-30 м, подскоки на одной ноге, вторая – на опоре высотой 100 см.		«Быстрее тяни», «Удержи стул», «Вытолкни из круга», «Не теряй равновесия».	
53	Развитие: 1 силы в подвижных играх: «Кто устоит», «Ковбой», «Передвижной ринг», «Карусель», «Кто первым встанет»;	1		
54	2 ловкости в подвижных играх: «Канатоходцы» (Узбекистан), «Городки»,	1		

55	«Ловкий мах ногою»; 3 быстроты и координационных способностей в подвижных играх: «Достань ленту», «Бегом по кочкам», «Кто обгонит».	1		
56	К.Р. по теме Подвижные игры (12 часов)	1		
57	Тема № 4 Баскетбол (16 часов) Теоретическая подготовка Баскетбол на Международной арене. Техничко-тактические действия в баскетболе. Влияние занятий спортом на формирование личности. Оказания первой помощи	1	Обучающийся:-характеризует историю развития баскетбола; понятие о технике и тактике игры; тактические действия в нападении и защите;- выполняет общеразвивающие упражнения на месте и в движении; упражнения на гибкость, координацию движений; упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия; акробатические упражнения; ускорение с места на 5,10, 15, 20 м из различных исходных положений; «Челночный бег» 5х5 м; серийные прыжки толчком одной и двумя ногами с доставанием высоких предметов, прыжки с поворотами на 180° и 360°; прыжки в глубину и последующим прыжком вверх; упражнения с отягощениями, набивными мячами;	Развитие ощущений различной модальности. Развитие умения удерживать информацию в течение определенного времени. Развитие всех видов представлений. Развитие координационных способностей детей, через упражнения с мячом, содействие развитию интеллектуально речевых функций. Воспитание темпа и ритма движений, исправление недостатков движений. Коррекция естественных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания). Коррекция координационных способностей, нарушения функций вестибулярного аппарата. Формирование правильной осанки и коррекция недостатков опорнодвигательного аппарата (плоскостопия, косолапости). Формирование навыков свободы действий и стремлений, связанных с преодолением лёгких препятствий в решении поставленных задач, особенно связанных с развитием выносливости
58	.Физическая подготовка	2		
59	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения; перестроения; строевые упражнения и приемы; акробатические элементы; подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками	2	-выполняет перемещения: чередование различных видов ходьбы, бега, прыжков, остановок, поворотов; пробегания повторных отрезков (10-30 м), ускорения с мячом;	
60				
61	Специальная физическая подготовка: ускорение с места из различных положений; Челночный бег;	1		
62	прыжки с доставанием высоких предметов;			

63	упражнения с		способы	и при изучении новых
64	отягощениями;	2	перемещения в нападении и	двигательных
65	подвижные игры;		защита;	действий.Формирование
66	эстафеты.	2	передача и ловля мяча:	всех форм мышления во
	Техническая подготовка		выполняет	время тактико-
	Техника нападения		передачу мяча двумя руками	технических действий в
	Перемещения:		от груди;	волейболе.Развитие
	чередование способов		передачи мяча одной рукой от	эмоциональной сферы в
	перемещений во время		плеча,	плане формирования
	активного		передачи мяча на расстояние	соответствия переживаний
	противодействия		12-15 м	в игровых ситуациях,
	защитников;передача и		двумя и одной рукой от плеча;	регуляции слишком
	ловля мяча: способы		броски мяча: выполняет	сильных эмоций, как
	ловли и передач мяча в		броски двумяруками от	негативного так и
	различных игровых		головы; броски одной рукой	позитивного
	ситуациях;броски мяча:		с места, с отскоком от щита;	плана.Развитие
	броски одной рукой		штрафной бросок, подбор	координационных
	сверху; штрафной		мяча после неудачного	способностей детей, через
	бросок;ведения мяча:		броска; бросок одной рукой в	упражнения с мячом,
	эстафеты с ведением и		прыжке;ведения мяча:	содействие развитию
	бросками; чередование		выполняет ведение мяча без	интеллектуальноречевых
	различных способов		зрительного контроля с	функций.Формирование
	ведения; ведение мяча с		изменением высоты отскока,	темпа и ритма движений,
	маневрированием во	2	ведение мяча правой или	умение управлять своим
	время прохода под		левой рукой с последующей	телом, воспитание
	кольцо.		передачей в колоннах, парах,	координационных
67			тройках; Игровые упражнения	способностей.Содействие
68	Техника защиты:		и эстафеты с ведением мяча;-	развитию способности к
	соединение стоек и		выполняет чередование	оценке и регуляции
	перемещений с		изученных способов	пространственновременны
	техническими		перемещения, остановок,	х и динамических
	приемами в		поворотов, перемещения	параметров движений.
	защите;овладение мячом:		приставными шагами в	
	накрытие и отбивание	2	защитной стойке; беговые и	
	мяча; отвлекающие		прыжковые упражнения;	
60	действия защитника.		эстафеты и подвижные игры;-	
70			выполняет накрывание мяча	
	Тактическая подготовка		во время броска; отбивание	
	Тактика		мяча во время выполнения	
	нападения:Индивидуальн		броска в прыжке, овладение	
	ые действия без мяча:		мячом во время	
	чередование изученных		розыгрыша;применяет	
	способов перемещений в		изученные способы	
	сочетании с финтами;		перемещения в сочетании с	
	выбор позиции и момента		финтами, финты на передачу	
	для получения мяча в		мяча;осуществляет выбор	
	трехсекундной зоне		игрового момента и способа	
	нападения;индивидуальн		ведения мяча во	
			время прохода под щит;	
			подбор мяча, отскочивший от	
			щита; выбор позиции в	
			зависимости от места	

71 72	ые действия с мячом: выбор способа и момента для применения изученных приемов нападения и финтов в условиях жесткой опеки соперника; групповые действия: взаимодействие двух игроков, «наведение и пересечения», взаимодействия в тройках «восьмерках»; заслон; командные действия: организация позиционного нападения и быстрого прорыва. Тактика защиты: выбор позиции для опеки нападающих; противодействия броскам со средней дистанции; организация подстраховки при переходе нападающего под щит. К.Р. по теме Баскетбол (16 часов)	1 1	расположения нападающего на площадке; выбор места во время подбора мяча; выбор игрового момента для перехвата, подбор, вырывание и выбивание мяча; изученные способы перемещений в сочетании с финтами; финты на передачу мяча; осуществляет выбор игрового момента для перехвата, подбор, вырывание мяча; выбор способа противодействия проходу нападающего под щит с ведением мяча; выбор способа противодействия проходу нападающего под щит с ведением мяча; противодействие двум нападающим при «наведении и пересечении»; выбор места во время подбора мяча; противодействие трем нападающим при использовании «восьмерки»; простые противодействия при позиционном нападении и быстром прорыве с ведением мяча; выбор способа противодействия проходу нападающего под щит с ведением мяча; -соблюдает правила эстафет, подвижных игр «Перетягивание в парах», «Кто больше попадет?», «Броски с переменной мест», «Мяч в стену», «Быстрая передача» и учебных игр в баскетбол; правила безопасности во время занятий баскетболом	
	Тема № 5 Волейбол (16 часов)		Обучающийся: -характеризует историю развития волейбола, основные условия для игры:	Развитие восприятий различной модальности. Развитие умения сохранять

73	Теоретическая подготовка Волейбол на Международной арене. Рациональное питание юного волейболиста.	1	площадка, оборудование, инвентарь;-выполняет ходьбу, бег, прыжки и беговые упражнения; упражнения на укрепление фаланг пальцев кистей рук, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов в движении, упражнения для формирования осанки, координации движений;упражнения для развития скорости: ускорения до 10-15 м; бег из различных исходных положений по зрительным и звуковым сигналам; бег с изменением направления и скорости;упражнения для развития ловкости: «челночный бег» 4-5х6-9м; многократные прыжки с поворотами на 90, 180, 360°; акробатические элементы, перекаты, группировки;упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча в парах, сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены под углом 45-50° к ней; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание в висе и в висе лежа; прыжки на одной и двух ногах в длину; перепрыгивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами.выполняет сочетание способов перемещения в нападении и защите - бег спиной вперед; перешагивания скрестным шагом, приставным шагом; прием и передача мяча двумя руками сверху на месте, в движении, в парах, тройках, встречных колоннах; нижнюю прямую подачу;осуществляет выбор исходного положения для приема мяча; выбор места для выполнения второй передачи;	информацию в течение определенного времени.Развитие всех видов представлений; координационных способностей детей, через упражнения с мячом и содействия развитию интеллектуально-речевых функций. Воспитание темпа и ритма движений, исправление недостатков движений. Коррекция естественных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания).Коррекция координационных способностей, нарушений функций вестибулярного аппарата.Формирование правильной осанки и коррекция недостатков опорнодвигательного аппарата (плоскостопия, косолапости).Коррекционная-развивающая работа в формировании свободы действий и раскрепощенности, связанной с выполнением поставленных задач.Формирование непринужденности действий, связанных с выполнением поставленных задач, особенно связанных с проявлением выносливости при обучении новым двигательным действиям.Формирование всех форм мышления во время технико-тактических действий в волейболе.Развитие эмоциональной сферы, связанной с переживаниями в игровых ситуациях, регуляция слишком сильных эмоций, как негативных так и
74	Физическая подготовка Общая физическая подготовка. Ходьба, беговые и прыжковые упражнения, упражнения на укрепление фаланг пальцев кистей рук, упражнения для формирования координации движений, осанки.	1		
75	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: ускорение до 10-15 м; бег из различных исходных положений; бег с изменением направления и скорости; быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема;	1		
77	эстафеты с бегом; подвижные игры	1		
78	упражнения для развития ловкости: челночный бег (различные варианты) многократные прыжки; акробатические элементы; полоса препятствий; подвижные игры	2		
79				
80	упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: упражнения с набивными мячами; подтягивание в висе и в висе лежа;	2		
81				

82	прыжки в длину, перепрыгивание через препятствия; подвижные игры и эстафеты с прыжками	2	взаимодействие с двумя - тремя игроками у сетки во время розыгрыша мяча своей командой; взаимодействие игроков передней линии соблюдает правила подвижных игр «Охотники и утки», «Белые медведи», «Лабиринт», «Удочка», «Прыжки по кочкам»; правила учебной игры в волейбол; правила безопасности жизнедеятельности во время занятий волейболом	позитивного характера
83	Техническая подготовка			
84	Техника нападения: перемещение различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении; передачи двумя руками сверху; нижняя и верхняя прямая подачи.	2		
85	Техника защиты: перемещение различными способами в сочетании с техническими приемами в защите; прием мяча двумя руками снизу и передача.	1		
86	Тактическая подготовка			
87	Тактика нападения: размещение игроков; выбор места для передач; взаимодействия игроков передней линии; система игры со второй передачи через игрока передней линии.	1		
88	Тактика защиты: выбор места во время приема мяча; взаимодействия игроков задней линии при приеме мяча; система игры «углом вперед»	1		
	К.Р. по теме Волейбол (16 часов)			

89	Тема № 6 Настольный теннис (14 часов) Роль и место настольного тенниса на современном этапе развития игровых видов спорта. Основы организации и проведения соревнований по настольному теннису.	1		
90	Формирование морально-волевых качеств. Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.	1	Раскрывает роль настольного тенниса в системе спортивных игр. Владеет знаниями о правилах игры и основном инвентаре для игры в настольный теннис. Соблюдает правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом. Умеет уверенно двигаться по площадке, демонстрируя правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение. Выполняет защитные приемы техники игры: подрезки справа и слева, подачи с нижним вращением мяча. Совершает серии защитных приемов техники игры по прямой и диагонали. Умеет самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет	Формирование всех форм мышления во время технико-тактических действий в игре. Развитие эмоциональной сферы в плане формирования соответствия переживаний ситуации, регулируемой слишком сильных эмоций, как негативного так и позитивного плана.
91	Технико-тактическая подготовка	2		
92	Классификация технических приемов в настольном теннисе			
93	Выполнение атакующих приемов техники игры: накат справа и слева,	3		
94	удар, контрудар,			
95	«свеча».			
96	Выполнение серий атакующих приемов	3		
97	техники игры по прямой и			
98	диагонали.			
99	Совершенствование	3		
100	подач с верхним вращением мяча			
101		1		
102	К.Р. по теме Настольный теннис (14 часов)			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
9-В класс

	Тема занятия	Кол-	Требования к знаниям и	Коррекционно
--	--------------	------	------------------------	--------------

		во часов	умениям	развивающая работа
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16	Тема № 1 Гимнастика (20 часов) Теоретическая подготовка Оздоровительные системы и их роль в укреплении здоровья, техника безопасности .Физическая подготовка Общеразвивающие упражнения; повороты в движении; перетягивание каната; элементы ритмической, художественной гимнастики; танцевальные упражнения. упражнения для развития гибкости: упражнения у гимнастической стенки; выкрут в суставах плеч с гимнастической палкой; упражнения для развития силы: упражнения, изучены в предыдущих классах. Техническая подготовка Акробатические упражнения: мальчики - стойки на голове и руках; комбинации элементов; девочки - комбинации акробатических элементов, выученных в предыдущих классах;	2 3 3 3 3 2 2 1	Обучающийся: -приводит примеры эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями; -объясняет значение корректирующей гимнастики для формирования осанки; - в ы п о л н я е т общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (гимнастическая палка, скакалка), в парах; упражнения для формирования осанки; строевой шаг; фигурное марширование; гимнастическая полоса препятствий; танцевальные шаги и их сочетания, изученные в предыдущих классах; акробатические упражнения: мальчики - длинный кувырок вперед; комбинации акробатических элементов: длинный кувырок вперед - кувырок вперед - стойка на голове и руках - переход в упор присев - кувырок назад - о.с .; лазанье по канату: лазанье по канату в 2 или 3 приема; упражнения в висах и упорах: комбинации элементов упражнений, изученных в предыдущих классах; прыжки: выпрыгивание вверх из упора присев; прыжки в приседе,	Формирование представлений об окружающей среде, собственном теле. Развитие аналитико-синтетического типа восприятия. Развитие процессов мышления: анализа, синтеза, сравнения, обобщения. Коррекция недостатков обучающихся в технике ходьбы, бега, прыжков и метаний. Совершенствование глазомера, точности в пространстве и силовых и временных дифференцирований. Развитие мелкой моторики. Развитие аналитико-синтетического Коррекция координации движений. Формирование правильной осанки и коррекция недостатков опорно-двигательного Развитие способности к сохранению равновесия, ориентировки в пространстве, содействие развитию функций

17 18 19 20	упражнения в висах и упорах: подтягивания, отжимания, силовые упражнения; упражнения в равновесии: девочки - комбинация элементов упражнений. К.Р.по теме Гимнастика (20 часов)	3 1	передвигаясь в разные стороны; соскалкой; упражнения на равновесии: (низкое бревно) комбинации элементов: И.п. стойка на носках, руки на пояс - 2 - 3 шага на носках - поворот кругом, руки в стороны - мах левой ногой, хлопок в ладоши под ней - мах правой ногой, хлопок в ладоши под ней - махом левой (правой) поворот направо (налево) на 90° - упор присев на левой (правой) - стойка ноги врозь, руки в стороны - упор присев на правой (левой) - поворот направо (налево) в положении выпада, руки в стороны - стойка на носках, руки в стороны - 2-3 быстрых шага вперед - соскок прогнувшись - о.с. соблюдает правила безопасности жизнедеятельности во время занятий гимнастикой.	вестибулярного аппарата. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. Развитие ловкости в равновесии. Совершенствование координационных возможностей детей, автоматическое соблюдение правильной осанки. Содействие развитию способности согласовывать движения различными частями тела при выполнении элементов и связок; Ориентация в последовательности элементов при выполнении целостного действия; Развитие способности к сохранению равновесия, ориентировке в пространстве, содействие развитию функций вестибулярного аппарата. Выполнение упражнений в равновесии в осложненных условиях (после поворотов, вращения, на высоте 20 см, по наклонной скамейке).
21	Тема № 2 Легкая атлетика (24 часа) Теоретическая подготовка Развитие скоростно-	1	Обучающийся: -объясняет значение развития скорости и ловкости в овладении двигательными действиями; характеризует историю	Воспитание потребности в занятиях физическими ритма движений, умений управлять своим телом,

	силовых качеств.			
22	Правила безопасности жизнедеятельности во время занятий легкой атлетикой.	1	развития легкой атлетики в ДНР; положение тела при выполнении различных фаз низкого старта; -владеет навыками дыхания во времябега;	воспитание Формирование свободы действий и воспитание силы воли, связанной с преодолением посильных препятствий в решении поставленных задач, особенно связанных с проявлением выносливости и при обучении новых двигательных действий. Обучающийся адекватно воспринимает замечания педагога и исправляет свои ошибки при выполнении движений; выделяет различия в подобных видах движений; обобщает отдельные признаки движений и объясняет свое решение; ориентируется в последовательности элементов при выполнении целостного действия.
23	Общеразвивающие упражнения; повторное пробегания отрезков; равномерный бег; преодоление препятствий; ускорение; специальные беговые и прыжковые упражнения; специальные упражнения для метания, метание малого мяча; упражнения для развития подвижности и укрепление связок суставов; эстафеты с бегом и прыжками; перетягивание каната. Бег 60 м, 400 м, 1000 м эстафетный бег; прыжки: в длину и высоту	2	- в ы п о л н я е т общеразвивающие упражнения: на месте, в движении, в парах; специальные беговые и прыжковые упражнения; специальные упражнения для метания;	
24		2	-выполняет бег с низкого старта на 30 и 60 м на скорость; бег в равномерном темпе до 1000 м; прыжки в длину способами «согнув ноги», «в шаге»; в высоту способом «перешагивание»; метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность с 3-5 шагов разбега; метание в горизонтальную и вертикальную цель; соблюдает правила безопасности жизнедеятельности во время занятий легкой атлетикой.	
25		2		
26		2		
27		2		
28		2		
29		2		
30		2		
31		2		
32		2		
33		2		
34		2		
35		2		
36		2		
37		2		
38		2		
39		2		
40		2		
41		2		
42		2		
43		1		
44		1		

	К.Р. по теме Легкая атлетика (24 часа)			
45	Тема № 3 Подвижные игры (12 часов) Влияние подвижных игр на развитие центральной и периферической нервной системы, укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма школьников. Учёт возрастных особенностей учащихся 9 класса в процессе развития двигательных качеств. Правила безопасного поведения и санитарно-гигиенических норм в подвижных играх	1	Обучающийся: понимает: влияние подвижных игр на повышение трудоспособности учащихся; знает: возрастные особенности развития учащихся среднего школьного возраста; изучает: работу мышечного аппарата во время выполнения физических упражнений; соблюдает: правила гигиены и безопасности на уроках подвижных игр. Специальная физическая подготовка Обучающийся: Знает и выполняет: бег с максимальной скоростью послебега на месте, подпрыгивания изменения направления бега, бег под гору, бег за лидером, челночный бег 4×9 м; умеет: выпрыгивать вверх из приседа с грузом в руках, приседать на одной ноге с последующим подскоком вверх; из положения лёжа на животе – сгибать и разгибать ноги в коленях с опорой на партнёра или резиновый амортизатор. Техничко-техническая подготовка Обучающийся: совершенствует: развитие скорости и скоростно-силовых качеств в подвижных играх: «Кто обгонит», «Сумей догнать», «Парная чехарда»,	Формирование всех форм мышления во время технико-тактических действий в игре. Развитие эмоциональной сферы в плане формирования соответствия переживаний ситуации, регулируемости слишком сильных эмоций, как негативного так и позитивного плана
46	Упражнения с отягощением: приседания, подъём веса с пола, выпады в сторону вперёд, назад с грузом на плечах.	1		
47	Упражнения на гибкость: наклоны вперёд из седа ноги врозь, ноги вместе; наклоны у гимнастической стенки.	1		
48		2		
49		2		
51	Бег с ускорением с максимальной скоростью 20-30 м, подскоки на одной ноге, вторая – на опоре высотой 100 см.	2		
52	Развитие:			

53 54	силы в подвижных играх: «Кто устоит», «Ковбой», «Передвижной ринг», «Карусель», «Кто первым встанет»;	2	«Догони»; умеет: регулировать силовую нагрузку в подвижных играх: «Быстрее тяни», «Удержи стул», «Вытолкни из круга», «Не теряй равновесия».	
55	ловкости в подвижных играх: «Канатоходцы» (Узбекистан), «Городки», «Ловкий мах ногою»;	1		
56	быстроты и координационных способностей в подвижных играх: «Достань ленту», «Бегом по кочкам», «Кто обгонит».	1		
	К.Р. по теме Подвижные игры (12 часов)			
57 58 59 60 61	Тема № 4 Баскетбол (16 часов) Теоретическая подготовка Воспитание физических качеств баскетболистов. Внешние признаки усталости и переутомления и средства их предотвращения. Физическая подготовка Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов в движении; строевые упражнения и приемы; подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.	1 3 3	Обучающийся: - характеризует историю развития баскетбола; понятие о технике и тактике игры; тактические действия в нападении и защите; - выполняет общеразвивающие упражнения на месте и в движении; упражнения на гибкость, координацию движений; упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия; акробатические упражнения; ускорение с места на 5, 10, 15, 20 м из различных исходных положений; «Челночный бег» 5х5 м; серийные прыжки толчком одной и двумя ногами с доставанием высоких предметов, прыжки с поворотами на 180° и 360°; прыжки в глубину и последующим прыжком вверх;	Развитие ощущений различной модальности. Развитие умения удерживать информацию в течение определенного времени. Развитие всех видов представлений. Развитие координационных способностей детей, через упражнения с мячом, содействие развитию интеллектуально-речевых функций. Воспитание темпа и ритма движений, исправление недостатков движений. Коррекция естественных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания). Коррекция координационных способностей,

62 63 64 65	Специальная физическая подготовка: рывки из разных исходных положений; «Челночный» бег; серийные прыжки с извлечением высоких предметов; упражнения с отягощениями; эстафеты; подвижные игры. Техническая подготовка Техника нападения Перемещения: сочетание различных способов перемещений, остановок, стоек с техническими приемами; передача и ловля мяча: чередование различных приемов ловли и передачи мяча в условиях боковой линии; броски мяча: броски одной рукой сверху в прыжке; броски мяча после прохода вдоль боковой линии; штрафной бросок; ведение мяча: ведение мяча; асинхронное ведение; эстафеты с ведением мяча. Техника защиты: сочетание стоек и перемещений с техническими приемами игры в защите; накрывание мяча; блокировка во время борьбы за мяч после неточного броска; борьба под щитом.	2 2 2	упражнения с отягощениями, набивными мячами; -выполняет перемещения: чередование различных видов ходьбы, бега, прыжков, остановок, поворотов; пробегания повторных отрезков (10-30 м), ускорения с мячом; способы перемещения в нападении и защите; передача и ловля мяча: выполняет передачу мяча двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча, передачи мяча на расстояние 12-15 м двумя и одной рукой от плеча; броски мяча: выполняет броски двумя руками от головы; броски одной рукой с места, с отскоком от щита; штрафной бросок, подбор мяча после неудачного броска; бросок одной рукой в прыжке; ведение мяча: выполняет ведение мяча без зрительного контроля с изменением высоты отскока, ведение мяча правой или левой рукой с последующей передачей в колоннах, парах, тройках; Игровые упражнения и эстафеты с ведением мяча; -выполняет чередование изученных способов перемещения, остановок, поворотов, перемещения приставными шагами в защитной стойке; беговые и прыжковые упражнения; эстафеты и подвижные игры; -выполняет накрывание мяча во время броска; отбивание мяча во время выполнения броска в прыжке, овладение мячом во время розыгрыша; применяет изученные способы перемещения в сочетании с	нарушения функций вестибулярного аппарата. Формирование правильной осанки и коррекция недостатков опорнодвигательного аппарата (плоскостопия, косолапости). Формирование навыков свободы действий и стремлений, связанных с преодолением лёгких препятствий в решении поставленных задач, особенно связанных с развитием выносливости и при изучении новых двигательных действий. Формирование всех форм мышления во время тактико-технических действий в волейболе. Развитие эмоциональной сферы в плане формирования соответствия переживаний в игровых ситуациях, регуляции слишком сильных эмоций, как негативного так и позитивного плана. Развитие координационных способностей детей, через упражнения с мячом, содействие развитию интеллектуально-речевых функций. Формирование темпа и ритма движений, умение управлять своим телом, воспитание координационных способностей. Содействие развитию способности к оценке и регуляции пространственно-временных и динамических параметров движений.
----------------------	---	-----------------------------	---	---

70 71	Тактическая подготовка Тактика нападения: действия без мяча; выбор места для действий игроков разных игровых амплуа; способы ловли мяча в позиции центрального игрока; выбор момента для атаки корзины; взаимодействие двух игроков в момент «пересечения»; взаимодействие в тройках «малой восьмеркой»; организация позиционного нападения с одним центровым игроком.	2	финтами, финты на передачу мяча; осуществляет выбор игрового момента и способа ведения мяча во время прохода под щит; подбор мяча, отскочивший от щита; выбор позиции в зависимости от места расположения нападающего на площадке; выбор места во время подбора мяча; выбор игрового момента для перехвата, подбор, вырывание и выбивание мяча; изученные способы перемещений в сочетании с финтами; финты на передачу мяча; осуществляет выбор игрового момента для перехвата, подбор, вырывание мяча; выбор способа противодействия проходу нападающего под щит с ведением мяча; выбор способа противодействия проходу нападающего под щит с ведением мяча; противодействие двум нападающим при «наведении и пересечении»; выбор места во время подбора мяча; противодействие трем нападающим при использовании «восьмерки»; простые противодействия при позиционном нападении и быстром прорыве с ведением мяча; выбор способа противодействия проходу нападающего под щит с ведением мяча; -соблюдает правила эстафет, подвижных игр «Перетягивание в парах», «Кто больше попадет?», «Броски с переменной мест», «Мяч в стену», «Быстрая передача» и учебных игр в баскетбол; правила безопасности во время занятий баскетболом	
72	Тактика защиты: выбор позиции для опеки центрального игрока; способы передвижения при защите игроков различных игровых амплуа; организация обороны; организация действий команды против быстрого прорыва К. Р. По теме Баскетбол (16 часов)	1		

73	Тема № 5 Волейбол (16 часов) Теоретическая подготовка Физическая подготовка юного волейболиста ,техника безопасности	1	Обучающийся:-характеризует историю развития волейбола, основные условия для игры: площадка, оборудование, инвентарь;-выполняет ходьбу, бег, прыжки и беговые упражнения; упражнения на укрепление фаланг пальцев кистей рук, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов в движении, упражнения для формирования осанки, координации движений;упражнения для развития скорости: ускорения до 10-15 м; бег из различных исходных положений по зрительным и звуковым сигналам; бег с изменением направления и скорости;упражнения для развития ловкости: «челночный бег» 4-5х6-9м; многократные прыжки с поворотами на 90, 180, 360°; акробатические элементы, перекаты, группировки;упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча в парах, сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены под углом 45-50° к ней; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание в висе и в висе лежа; прыжки на одной и двух ногах в длину; перепрыгивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами.выполняет сочетание способов перемещения в нападении и защите - бег спиной вперед; перешагивания скрестным шагом, приставным шагом; прием и передача мяча двумя руками сверху на месте, в движении, в парах, тройках, встречных колоннах; нижнюю прямую подачу;осуществляет выбор исходного положения для приема мяча; выбор места	Развитие восприятий различной модальности. Развитие умения сохранять информацию в течение определенного времени.Развитие всех видов представлений; координационных способностей детей, через упражнения с мячом и содействия развитию интеллектуально-речевых функций. Воспитание темпа и ритма движений, исправление недостатков движений. Коррекция естественных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания).Коррекция координационных способностей, нарушений функций вестибулярного аппарата.Формирование правильной осанки и коррекция недостатков опорнодвигательного аппарата (плоскостопия, косолапости).Коррекцию-развивающая работа в формировании свободы действий и раскрепощенности, связанной с выполнением поставленных задач.Формирование непринужденности действий, связанных с выполнением поставленных задач, особенно связанных с проявлением выносливости при обучении новым двигательным действиям.Формирование всех форм мышления во время технико-
74	Физическая подготовка	2		
75	ходьба; беговые и прыжковые упражнения; упражнения на укрепление фаланг пальцев кистей рук; координацию движений, для формирования и коррекции осанки;	2		
76		2		
77	упражнения для развития скорости: ускорение; бег из различных исходных положений, с изменением	2		
79	направления и скорости;	2		
80	эстафеты с бегом; подвижные игры;	2		
81	упражнения для развития ловкости: «челночный» бег; многократные прыжки через различные	2		
82	предметы; полоса препятствий; подвижные	2		
83		2		
84	игры;упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:	2		
85	упражнения с отягощением, резиновыми жгутами; прыжки, перепрыгивания через препятствия; подвижные	1		

86	игры; эстафеты с прыжками. Техническая подготовка Передачи мяча двумя руками сверху за спину; прием мяча, отскочивший от сетки; нижняя и верхняя прямые подачи; прямой нападающий удар; одиночное	1	для выполнения второй передачи; взаимодействие с двумя - тремя игроками у сетки во время розыгрыша мяча своей командой; взаимодействие игроков передней линии соблюдает правила подвижных игр «Охотники и утки», «Белые медведи», «Лабиринт», «Удочка», «Прыжки по кочкам»; правила учебной игры в волейбол; правила безопасности жизнедеятельности и во время занятий волейболом	тактических действий в волейболе. Развитие эмоциональной сферы, связанной с переживаниями в игровых ситуациях, регулировка слишком сильных эмоций, как негативного так и позитивного характера
87	блокирование нападающего удара.	1		
88	Тактическая подготовка Тактика нападения: выбор места для передач; взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3, вторая передача через игрока зоны 3. Тактика защиты: выбор способа приема мяча; взаимодействия игроков задней линии при приеме мяча; система игры «углом вперед».	1		
	К. Р. По теме Волейбол (16 часов)			
89	Тема № 6 Настольный теннис (14 часов) Особенности физической подготовки теннисистов с учётом возраста и пола. Развитие основных физических качеств теннисистов.	1		
90	Правила контроля и самоконтроля во время занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного	1	Раскрывает роль настольного тенниса в системе спортивных игр. Владеет знаниями о правилах игры и основном инвентаре для игры в настольный теннис. Соблюдает правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом Умеет уверенно двигаться по площадке, демонстрируя правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение. Выполняет защитные приемы техники игры: подрезки справа	Формирование всех форм мышления во время технико-тактических действий в игре. Развитие эмоциональной сферы в плане формирования соответствия переживаний ситуации, регулируемой слишком сильных эмоций, как негативного так и позитивного плана.

91	травматизма. Техника безопасности во время занятий настольным теннисом	3	и слева, подачи с нижним вращением мяча. Совершает серии защитных приемов техники игры по прямой и диагонали. Умеет самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет	
92				
93	Технико-тактическая подготовка Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.	2		
94				
95	Совершенствование приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча,	2		
96				
97				
98	Поддачи	2		
99				
100	подрезки справа и слева	2		
101				
102	«свечи», удары справа и слева,накатом и топ-спином	1		
	К.Р. по теме Настольный теннис (14 часов)			

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

1.Проблемная тема школы « Качественное образование: становление и развитие социально коммуникативной активности детей с нарушениями слуха и речи»
2.Индивидуальная методическая тема, над которой работает учитель. « Формирование координационных способностей у детей с нарушениями слуха и речи средствами адаптивной физической культуры»
Программы 1.Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR). 2 Примерная адаптивная основная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (утверждена приказом МОН ДНР №689 от 09.08.2022г.).. 3 Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура: 1 доп., 1-9 классы" для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / сост. Михайлюк С.И., Киселева Л.Л., Гайда О.В. – ГОУ ДПО«поДонецкий РИДПО». – Донецк, 2022 4Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура». 5-9 классы Рекомендована решением научно-методического совета ГБОУ ДПО "ДОНРИО" (протокол от 11.08.2022 № 3) 5 ПРОЕКТ Федеральной адаптированной образовательной программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 8 - 9класс вариант 1 МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт коррекционной педагогики»

Пронумеровано и прошито
38 страниц

Директор ГКОУ «Донецкая СШИ №

20»



М.А. Николенко

