Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ненецкого автономного округа «Ненецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»
(полное название образовательного учреждения)

Рассмотрено на заседании МО учителей, реализующих АООП вариант 1 **№___от_____**	Согласовано с заместителем директора по УМР **от_____**	Утверждено приказом директора школы **№ 145 о/д от30.08.2024г.**
_____Глебова М.А.	Чанаева Ц.Н.._____	Кравцова Н.М._____

Кравцова Наталья Михайловна
Подписано цифровой подписью: Кравцова Наталья Михайловна
Дата: 2024.09.30 13:46:42 +03'00'

Рабочая программа

по адаптивной физической культуре
(наименование учебного курса, предмета, дисциплины)

5-9 классы
(1 ВАРИАНТ)

2024

Г. Нарьян-Мар

Пояснительная записка

Статус документа

Примерная рабочая программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработаны с учётом актуальных нормативных документов:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федерального государственного образовательного Стандарта общего образования для обучающихся с умственной отсталостью от 19 12 2014 г. №1599.
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 1 - 9 классов государственного казенного образовательного учреждения Ненецкого автономного округа «Ненецкая специальная(коррекционная) школа-интернат», утвержденной приказом № 145 о/д от 30.08.2024 г.;
4. СанПиН 2.4.3648-20 от 18.12.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Устава школы.

Курс физкультуры в старших классах является логическим продолжением изучения этого предмета в 1-4 классах. Распределение учебного материала, так же как и на предыдущем этапе, осуществляются концентрически, что позволяет обеспечить постепенный переход от исключительно практического изучения физкультуры к практико-теоретическому изучению, но с обязательным учетом значимости усваиваемых знаний и умений в формировании жизненных компетенций.

В процессе обучения физкультуре в 5-9 классах решаются следующие **задачи:** Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы

- Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся.
- Развить и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
- Развить чувства темпа и ритма, координации движений.
- Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.
- Способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках физкультуры.

Место предмета в учебном плане

В соответствие с учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ НАО «Ненецкая СКШИ» на предмет «физкультура» отводится:

Класс	Кол-во часов/ неделю	Кол-во недель	Общее кол-во часов

5	2ч	34	68
6	2ч	34	68
7	2ч	34	68
8	2ч	34	68
9	2ч	34	68

Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов				
		5 класс	**6 класс**	**7 класс**	**8 класс**	**9 класс**
1	«Легкая атлетика»	16	16	16	16	18
2	«Гимнастика с основами акробатики»	20	20	12	10	6
3	«Лыжная подготовка»	14	14	20	20	24
4	«Спортивные игры (пионербол)»	10	10	-	-	-
5	«Спортивные игры (баскетбол)»	8	8	10	8	6
6	«Спортивные игры (волейбол)»	-	-	10	14	14
	Всего часов:	**68**	**68**	**68**	**68**	**68**

Содержание учебного курса

5 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.
Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика с основами акробатики
Строевые упражнения
Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

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 большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:
Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):
- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота
- реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика
Ходьба
Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.
Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
Ходьба с остановками для выполнения заданий.
Ходьба приставным шагом левым и правым боком.
Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег
Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.
Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.
Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.
Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки
Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.
Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.
Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).
Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание
Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.
Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).
Метание мяча в вертикальную цель.
Метание мяча в движущуюся цель.
Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры
Пионербол
Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.
Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол
Правила игры в баскетбол.
Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.
Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.
Ведение мяча на месте и в движении.
Остановка по сигналу учителя.
Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:
- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,
- равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола.

Лыжная подготовка
Построение в одну колонну.
Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.
Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.
Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».
Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.
Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.
Передвижение на лыжах до 1 км.
Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

Контрольно-измерительные материалы
Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.
Преодолевать на лыжах 1 км.
Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

6 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.
Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика
Строевые упражнения.
Перестроение из одной шеренги в две.
Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.
Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.
Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

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 большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:
Прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):
- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика
Ходьба
Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.
Ходьба с крестным шагом.
Ходьба с выполнением движений рук на координацию.
Ходьба с преодолением препятствий.
Понятие о спортивной ходьбе.
Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.
Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег
Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.
Бег на 60 м с низкого старта.
Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).
Беговые упражнения.
Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.
Эстафетный бег (100 м) по кругу.
Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.
Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки
Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.
Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.
Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание
Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м
и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.
Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.
Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры
Пионербол
Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.
Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).
Игра: «Мяч в воздухе».
Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.
Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.
Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол
Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.
Основные правила игры. Остановка шагом.
Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.
Ловля мяча двумя руками на месте на уровне 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).

Подвижные игры и игровые упражнения:
- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.
Подъем по склону прямо ступающим шагом.
Спуск с пологих склонов.
Повороты переступанием в движении.
Подъем «лесенкой» по пологому склону.
Торможение «плугом».
Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.
Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Контрольно-измерительные материалы
Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.
Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика
Строевые упражнения
Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции.
Размыкание уступами по счету на месте.
Повороты направо, налево при ходьбе на месте.
Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».
Ходьба «змейкой», противоходом.

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 большими обручами;
- с малыми мячами;
- 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):
- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика
Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.
Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег
Бег с низкого старта; стартовый разбег.
Старты из различных положений;
Бег с ускорением и на время (60 м).
Бег на 40 м – 3-6 раз.
Бег на 60 м – 3 раза;
Бег на 100 м – 2 раза за урок.
Медленный бег до 4 мин.
Кроссовый бег на 500-1000 м.
Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки
Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.
Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.
Прыжки со скакалкой до 2 мин.
Многоскоки с места и с разбега на результат.
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.
Метание
Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.
Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.
Метание в цель.
Метание малого мяча в цель из положения лежа.
Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры
Волейбол
Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.
Предупреждение травматизма.
Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.
Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
Игра: «Мяч в воздухе».
Учебная игра в волейбол.

Баскетбол
Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.
Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.
Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;
Ловля мяча двумя руками в движении.
Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.
Передача мяча в парах и тройках.
Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.
Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.
Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления – передача.
Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.
Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).
Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.
Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

Лыжная подготовка
Совершенствование двухшажного хода.
Одновременный одношажный ход.
Совершенствование торможения «плугом».
Подъем «полуелочкой», «полулесенкой ».
Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).
Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).
Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.
Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Контрольно-измерительные материалы
Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.
Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика
Строевые упражнения
Закрепление всех видов перестроений.
Повороты на месте и в движении.
Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.
Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.
Ходьба в различном темпе, направлениях.
Повороты в движении направо, налево.

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 большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:
- взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):
- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика
Ходьба
Ходьба на скорость (до 15-20 мин).
Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.
Ходьба группами наперегонки.
Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.
Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег
Бег в медленном темпе до 8-12 мин.
Бег на: 100 м с различного старта.
Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок.
Бег на 100 м – 2 раза за урок.
Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности.
Эстафета 4 по 100 м.
Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки
Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.
Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.
Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.
Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с).
Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.
Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.
Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

Метание
Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.
Метание в цель.
Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.
Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.
Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры
Волейбол
Техника приема и передачи мяча и подачи.
Наказания при нарушениях правил игры.
Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.
Верхняя прямая передача в прыжке.
Верхняя прямая подача.
Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).
Блок (ознакомление).
Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки.
Упражнения с набивными мячами.
Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.
Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.
Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол
Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.
Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.
Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.
Ведение мяча с обводкой препятствий.
Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.
Подбирание отскочившего мяча от щита.
Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).
Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).
Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.
Прыжки со скакалкой до 2 мин.
Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.
Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:
- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка
Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.
Правила соревнований по лыжным гонкам.
Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.
Одновременный двухшажный ход.
Поворот махом на месте.
Комбинированное торможение лыжами и палками.
Обучение правильному падению при прохождении спусков.
Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики).
Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

Контрольно-измерительные материалы
Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

9 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.
Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика
Строевые упражнения
Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.
Размыкание в движении на заданный интервал.
Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения.
Фигурная маршировка.

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 большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:
- пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
- сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.
Прохождение отрезков от 100 до 200 м.
Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.
Фиксированная ходьба.

Бег

Бег на скорость 100 м.
Бег на 60 м – 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок.
Эстафетный бег с этапами до 100 м.
Медленный бег до 10-12 мин.
Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).
Бег на средние дистанции (800 м).
Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину.
Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».
Совершенствование всех фаз прыжка.

Метание

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.
Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.
Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;
верхняя прямая подача. Блокирование мяча.
Прямой нападающий удар через сетку с шагом.
Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол

Понятие о тактике игры; практическое судейство.
Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.
Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.
Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).
Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.

Преодоление бугров и впадин.

Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.

Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.

Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: ***личностных и предметных.***

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит ***личностным*** результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).	**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.