

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики «Школа № 75»

Рассмотрена на заседании МО учителей  
общеучебных дисциплин  
ГКОУ УР «Школа № 75»  
Протокол от 30.05.23 г. № 2

Принята на заседании педагогического  
совета ГКОУ УР «Школа № 75»  
Протокол от 31.05.2023 г. № 5

Утверждена  
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»  
от 07.06.2023 г. № 55/01 – 03



**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»**

(вариант 1)

10 класс

**Рабочая программа по учебному предмету**  
**" Адаптивная физическая культура"**  
**10 класс**

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Рабочая программа составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (10–12 классы).

**Главная цель** изучения предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации

**Задачи** изучения курса " Физическая культура" 10 класса:

-обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- 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;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, само агрессия, стереотипии) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;

-воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**Специальные задачи:** укрепление здоровья, работоспособность и развитие физических способностей.

### **2. Общая характеристика учебного предмета.**

**Специфика обучения** - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых;

В процессе физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями предусмотрен врачебно-педагогический контроль во время урока, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до ее окончания.

Для достижения поставленных задач используются следующие **методы обучения:**

- наглядные;
- словесные;
- практические.

**Формы организации** учебной деятельности:

- групповая;
- индивидуальная;
- тренировочная;
- игровая;

**Используемые средства обучения:**

- технические;
- вербальные;
- визуальные.

### **3. Описание места учебного предмета.**

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). В целях контроля в 10 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и

подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину и с места, челночного бега 3х10м, подтягивание, гибкость.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

#### 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

##### Личностные результаты

| №  | Критерии   | Индикаторы  |
|----|--|---|
| 1. | Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину                   | Элементарные представления о правах и обязанностях гражданина, товарища, семьянина.   |
|    |  | Начальные представления о конституции РФ, о символах государства, области, города, района, школы. Уважительное отношение к государственной символике.   |
|    |  | Уважительное отношение к русскому языку и национальным традициям.   |
|    |  | Проявление интереса к изучению истории Отечества, начальные представления о героических страницах истории России.   |
|    |  | Осознание своей национальности, этнической и культурной принадлежности.   |
|    |  | Почтительное отношение к ветеранам и военнослужащим   |
|    |  | Элементарные знания о своем родном крае, его истории и культуре.  |
|    |  | Понимание и использование в речи положительных качеств, характеризующие гражданскую направленность (патриотизм, трудолюбие, верность, справедливость, честь, смелость, и др. социальные компетенции). |
|    |  | Понимание связи с близкими, друзьями, одноклассниками, с Родиной.   |
|    |  | Выполнение поручений в семье, в школе.  |
|    |  | Бережное отношение к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание).  |
| 2. | Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов               | Элементарные представления о религиозной картине мира, традиционных религиях России.  |
|    |  | Уважительное отношение к истории и культуре других народов и стран.   |
|    |  | Уважительное отношение к людям других национальностей, вероисповедания, культуры.   |
|    |  | Умение выстраивать отношения, общение со сверстниками, несмотря на национальную принадлежность (не допускается оскорблений, высмеивания).   |
|    |  | Умение выслушать иное мнение, уважительно относиться к иному мнению.  |
| 3. | Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении | Умение понимать, что можно и что нельзя (в быту, в еде, в приеме лекарств и т.п.).  |
|    |  | Умение рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.).  |
|    |  | Овладение навыками самообслуживания.  |
|    |  | Выполнение поручений в семье, в школе (заправить кровать, помыть посуду, выполнить уборку, провести дежурство и т.д.).  |
|    |  | Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать запрос или выразить просьбу жестом.   |
|    |  | Умение адекватно оценивать свои возможности и силы (Различает «что я хочу» и «что я могу»).   |
|    |  | Способность дать знать о недомогании, о том, что тревожит, пугает вербальными и невербальными средствами.   |
|    |  | Умение ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет,  |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    |  | учителя, столовая, расписание уроков и т.д.).   |
| 4. | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире  | Принятие и освоение своей социальной роли в школе, в семье, в коллективе сверстников.   |
|    |  | Способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях.  |
|    |  | Умение выстраивать добропорядочные отношения в учебном коллективе, в коллективах дополнительного образования.   |
| 5. | Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни  | Самостоятельность и независимость в быту, знакомство с ТБ (обращение с электроприборами, правила поведения на дороге, в транспорте и при общении с незнакомыми людьми). |
|    |  | Проявление активности и умение включаться в разнообразные повседневные дела.  |
|    |  | Способность брать на себя обязанности в школьной и домашней жизни.  |
|    |  | Участие в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы.   |
|    |  | Умение ориентироваться в устройстве школьной жизни (пространство школы, расписание и т.п.).   |
|    |  | Понимание предназначения окружающих в быту предметов и вещей.   |
| 6. | Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия  | Элементарные знания правил коммуникации.  |
|    |  | Способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослым.  |
|    |  | Способность обращаться за помощью.  |
|    |  | Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации.  |
|    |  | Способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками.   |
|    |  | Умение учитывать другое мнение в совместной работе.   |
|    |  | Умение в ситуации конфликта найти путь ненасильственного преодоления  |
|    |  | Умение вести разговор (начать, поддерживать, завершить)   |
|    |  | Умение выразить свои намерения, пожелания, опасения, благодарность, сочувствие.   |
|    |  | Умение корректно привлечь к себе внимание, выразить отказ и недовольство.   |
| 7. | Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей | Знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса.  |
|    |  | Понимание отношений в семье, своей роли в семье.  |
|    |  | Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом близостью и социальным статусом собеседника.  |
|    |  | Умение отстраниться от нежелательного контакта.   |
|    |  | Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.  |
|    |  | Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия в актуальных жизненных ситуациях.   |
| 8. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности          | Принятие и осознание социальной роли ученика.   |
|    |  | Знание правил поведения в школе, прав и обязанностей ученика.   |
|    |  | Соблюдение правил внутришкольной жизни.   |
|    |  | Ориентация на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания.   |
|    |  | Положительное отношение к школе и обучению.   |
|    |  | Проявление познавательной активности и заинтересованности на уроках.  |
|    |  | Проявление старательности и добросовестности в учебе.   |
| 9. | Способность к осмыслению и   | Адекватность бытового поведения с точки зрения опасности/безопасности для окружающих.   |

|     |   |  |
|-----|---|--|
|     | дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации   | <p>Адекватность бытового поведения с точки зрения сохранности окружающей предметной и природной среды</p> <p>Способность к пониманию целостной и подробной картины окружающего мира, упорядоченной во времени и пространстве.</p> <p>Способность к освоению различных мест за пределами школы и дома.</p> <p>Умение накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира.</p> <p>Умение устанавливать взаимосвязь порядка природного и бытового уклада, вести себя сообразно этому пониманию (выбрать одежду, спланировать свои занятия в соответствии с сезоном и погодой, помыть грязные сапоги, и т.д.).</p> <p>Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером ситуации.</p> |
| 10. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях   | <p>Соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, вежливые слова).</p> <p>Умение сотрудничать со взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>Почтительное отношение к родителям и близким, уважительное отношение к взрослым.</p> <p>Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации.</p> <p>Умение в ситуации конфликта найти путь ненасильственного преодоления.</p> <p>Умение учитывать другое мнение в совместной работе.</p>  |
| 11. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  | <p>Умение различать «красивое» и «некрасивое».</p> <p>Опрятность в одежде и аккуратность в делах.</p> <p>Участие в занятиях художественным творчеством.</p> <p>Умение ценить красивое вокруг себя.</p> <p>Способность оценивать «красиво» (эстетично) к результатам труда.</p> <p>Посещение культурных центров (кино, театр, концерты, выставки, музеи, парки и т.п.).</p>   |
| 12. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей   | <p>Понимание и осознание нравственных норм, умение оценить свои и чужие поступки с точки зрения морально-нравственного поведения.</p> <p>Знание и соблюдение норм культурного поведения, Наличие культурных привычек.</p> <p>Проявление доброжелательности в отношении к окружающим людям.</p> <p>Проявление эмоциональной отзывчивости и сопереживания к чувствам других людей.</p> <p>Проявление готовности оказать помощь другим в делах класса.</p>  |
| 13. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям | <p>Соблюдение режима дня, умение распределять время отдыха и учебных занятий.</p> <p>Соблюдение санитарно-гигиенических правил ухода за собой.</p> <p>Регулярные занятия физкультурой и спортом.</p> <p>Отсутствие вредных привычек.</p> <p>Элементарные знания основ здорового образа жизни.</p> <p>Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</p> <p>Проявление бережного отношения к результатам своего и чужого труда.</p> <p>Проявление бережного отношения к книгам.</p> <p>Бережное отношение к школьному имуществу.</p> <p>Бережное отношение к природе (животным, растениям).</p>   |
|     |   |  |

## Предметные результаты

|       | Минимальный уровень  | Достаточный уровень   |
|-------|--|---|
| Знать | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;</li> <li>- особенности выбора спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li> <li>- комплексы физических упражнений (под руководством учителя), направленные на развитие основных физических качеств человека;</li> <li>- основы закаливания организма.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>-особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</li> <li>-адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре.</li> <li>-Представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;</li> <li>- правила оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> </ul>           |
| Уметь | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполнять строевые команды.</li> <li>-Выполнять повороты на месте, направо, налево, кругом.</li> <li>-Лазать по наклонной гимнастической скамейке.</li> <li>-Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз.</li> <li>-Выполнять высокий старт.</li> <li>-Выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения. Прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Выполнять правила игры.</li> <li>-Быстро пробежать 30 м.</li> <li>-Выполнять элементы акробатических упражнений.</li> <li>-Сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках. Прыгать в длину и высоту.</li> <li>-Бегать в медленном темпе.</li> <li>-Метать правой и левой рукой с места.</li> <li>-Принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;</li> <li>-Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках.</li> <li>Бегать в равномерном темпе (до 10 мин.). Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.</li> <li>Выполнять все виды подач.</li> </ul> |

## 5.Содержание учебного предмета.

| №  | Название раздела             | Содержание раздела  | Количество часов |
|----|------------------------------|---|------------------|
| 1. | Знание о физической культуре | Чистота одежды и обуви, Правила утренней гигиены и их значение для человека. Понятие физическая культура.   | 1                |
| 2. | Легкая атлетика.             | Теоретические сведения.<br>Практический материал. Ходьба. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.<br>Комбинированные упражнения   | 1<br>31          |
| 3. | Гимнастика.                  | Теоретические сведения.<br>Практический материал.<br>Построения и перестроения. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.<br>Упражнения с набивными мячами.<br>Лазанье по гимнастической стенке. | 1<br>21          |
| 4. | Спортивные игры.             | Теоретические сведения.<br>Расстановка и перемещение игроков на площадке.<br>Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре. Правила игры. Стойки игроков, передачи, удары. Судейство.<br>Жонглирование.  | 1<br>31          |
| 5. | Лыжная подготовка            | Теоретические сведения<br>Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.<br>Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.<br>Практический материал.<br>Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).<br>Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.   | 1<br>9           |
| 6. | Подвижные игры               | Правила игры. Техника безопасности во время игр.  | 5                |
|    |                              | <b>Итого</b>  | 102ч.            |

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

| №<br>раздела | Название<br>раздела | Тема урока   | Основные виды учебной<br>деятельности   |
|--------------|---------------------|--|---|
| 1.           | Лёгкая<br>атлетика  | 1. ИОТ и ТБ на уроках легкой атлетики. Основы знаний.<br>2. Чередование бега и ходьбы<br>3. Кроссовый бег по слабопересеченной местности<br>4. Метание мяча в вертикальную цель<br>5. Бег на короткие дистанции<br>6. Бег на длинные дистанции<br>7. Прыжок в высоту способом «перекат»<br>8. Прыжок в высоту способом «перекат»<br>9. Подвижные игры.<br>10. Бросок набивного мяча.<br>11. Тройной прыжок<br>12. Ходьба с преодолением препятствий<br>13. Спринтерский бег 30 м.<br>14. Эстафетный бег.<br>15. Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий<br>16. Бег по пересеченной местности.<br>17. Подвижные игры<br>18. Метание с места.<br>19. Метание мяча в цель.<br>20. Метание на дальность.<br>21. Ходьба в чередовании с бегом<br>22. Ходьба в чередовании с бегом<br>23. Ходьба шеренгой закрытыми глазами<br>24. Ходьба шеренгой закрытыми глазами<br>25. Ходьба шеренгой закрытыми глазами<br>26. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги»<br>27. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги»<br>28. Прыжок в длину способом «перешагивание»<br>29. Прыжки с высоты с мягким приземлением.<br>30. Прыжки с высоты с мягким приземлением<br>31. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия.<br>32. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. | ИОТ и ТБ на уроках гимнастики.<br><br>Основы знаний. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.<br><br>Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.<br><br>Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.<br><br>Перебежки группами и по одному.<br><br>Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) Прыжки в высоту способом перешагивание.<br><br>Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).<br><br>Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.<br><br>Прыжки способом перешагивание и согну ноги.<br><br>Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).<br><br>Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.<br><br>Броски и ловля малых мячей. |



|    |            |  |  |
|----|------------|--|--|
|    |            | 33. Подвижные игры с элементами Легкой атлетики.   |  |
| 2. | Гимнастика | <p>1.ИОТ и ТБ на уроках гимнастики.<br/> 2.Строевая подготовка<br/> 3.Строевая и силовая подготовка.<br/> 4.Акробатика<br/> 5.Акробатика<br/> 6.Опорный прыжок.<br/> 7.Опорный прыжок.<br/> 8.Лазание по гимнастической стенке.<br/> 9.Лазание по гимнастической скамейке<br/> 10.Равновесие<br/> 11.Равновесие<br/> 12.Висы и упоры<br/> 13.Висы и упоры<br/> 14.Переноска грузов и передача предметов.<br/> 15.Опорный прыжок.<br/> 16.Опорный прыжок.<br/> 17.Акробатика<br/> 18.Акробатика<br/> 19.Вис на согнутых руках<br/> 20.Подъем и выход силой.<br/> 21.Подтягивание в виси.<br/> 22.Силовая подготовка</p> | <p>ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний.<br/> Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам.<br/> Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.<br/> Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, с гимнастическими палками, гантелями.<br/> Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.<br/> Перекаты в положении лежа в разные стороны. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 25-30 см, по гимнастической скамейке.<br/> Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Упор в положении присев и лежа на матах. Вис на согнутых руках. Вис на левой и правой руке.<br/> Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.<br/> Перенос набивного мяча различными способами.</p> |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 3. | <p>Баскетбол<br/>Бадминтон<br/>Настольный теннис<br/>Волейбол</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ИОТ и ТБ на уроках баскетбола. Правила игры. Основы знаний.</li> <li>2.Стойки и передвижения, остановки.</li> <li>3.Прием и передача мяча на месте и в движении</li> <li>4.Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места</li> <li>5.Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места</li> <li>6.Бросок в движении после ведения</li> <li>7.Бросок в движении после ведения</li> <li>8.Учебная игра.</li> <li>9.ИОТ и ТБ на уроках настольного тенниса.</li> <li>10.Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите</li> <li>11.Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу.</li> <li>12.Удары по мячу. Прямая подача.</li> <li>13.Удары по мячу. Прямая подача.</li> <li>14.Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат</li> <li>15.Подача мяча. Удар подрезкой.</li> <li>16.ИОТ и ТБ на уроках бадминтона.</li> <li>17.Игровые стойки в бадминтоне.</li> <li>18.Передвижения по площадке.</li> <li>19.Техника выполнения подач</li> <li>20.Техника выполнения ударов</li> <li>21.Высоко-далекая подача</li> <li>22.Удары открытой и закрытой стороной ракетки</li> <li>23.Удары открытой и закрытой стороной ракетки.</li> <li>24.Учебная игра.</li> <li>25.ИОТ и ТБ на уроках волейбола</li> <li>26.Стойки и перемещения. Прием снизу двумя руками</li> <li>27.Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.</li> <li>28.Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.</li> <li>29.Стойки в сочетании с перемещениями. Нижняя прямая подача</li> <li>30.Верхняя прямая подача.</li> <li>31. Верхняя прямая подача.</li> <li>32.Учебная игра</li> </ol> | <p>ИОТ и ТБ на уроках баскетбола. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Передвижение левым правым боком, остановки прыжком, прыжки под кольцом.</p> <p>Жонглирование мячом. Передачи в парах на месте и в движении.</p> <p>Передача двумя руками от груди, стенки и от пола.левой и правой рукой по очереди. Передача из-за головы.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении. Ведение по залу с обводкой партнера. Броски мяча с места в кольцо на количество раз.</p> <p>Бросок мяча в движении после ведения. Броски с точек.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам. Судейство.</p> <p>История развития бадминтона.</p> <p>Техника передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.</p> <p>Стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.</p> <p>Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.</p> <p>При подаче ракетка движется снизу и сбоку вверх, не поднимаясь в момент удара по волану выше пояса. подача с круговым замахом ракеткой.</p> <p>Ракетку держать как топорик, которым собираются обтесывать колышки.</p> <p>Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Удар справа. Выполнение упражнения в парах.</p> <p>Игра через сетку в парах по правилам бадминтона.</p> |
|----|---|--|--|

|    |                   |   |   |
|----|-------------------|---|---|
|    |                   |   | <p>История развития волейбола.<br/> Правила поведения во время занятий.<br/> Техника передвижений, остановок, ускорений, стойка волейболиста.<br/> Нижняя прямая подача в парах, через сетку.<br/> Передача мяча сверху двумя руками в парах, на месте.<br/> Передача через сетку.<br/> Приемы мяча снизу над собой.<br/> Прием мяча двумя руками снизу, сверху. Жонглирование мячом (сниз, сверху)<br/> Судейство. Игра по упрощенным правилам.<br/> Подвижные игры на закрепление изученного материала.<br/> Уметь вести счет. Игра в защите.<br/> Набивание мяча о ракетку. Игра в защите<br/> Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу.<br/> Удары по мячу. Прямая подача.<br/> Удары по мячу. Прямая подача.<br/> Прямая подача справа, слева.<br/> Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат<br/> Подача мяча. Удар подрезкой.</p> |
| 4. | Лыжная подготовка | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ИОТ и ТБ на уроках лыжной подготовки</li> <li>2.Стойка лыжника. Попеременный двухшажный ход.</li> <li>3.Попеременный двухшажный ход.</li> <li>4.Бесшажный ход</li> <li>5.Бесшажный ход</li> <li>6.Подъемы и спуски</li> <li>7.Подъемы и спуски</li> <li>8.Торможения и повороты на месте.</li> <li>9.Торможения и повороты на месте.</li> <li>10.Совершенствование лыжных ходов, подъемов и спусков</li> </ol> | <p>Практический материал.<br/> Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).<br/> Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Поворотов, торможений переступанием.</p>   |
| 5. | Подвижные игры    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Правила поведения во время подвижных игр.</li> <li>2.Игра «Пионербол»</li> <li>3. Игра «Пионербол»</li> <li>4. Игра «Бабочки-Шмели»</li> <li>5. Игра «Снайпер»</li> </ol>  | <p>Соблюдение всех мер безопасности. Уметь вести счет во время игры.</p>  |

### 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

| Учебники | Методические и учебные пособия  | Дидактический материал  | Электронные пособия  | Другое   |
|----------|---|---|--|--|
|          | <p>Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). 1. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999</p> | <p>Бутин И.М. Уроки физической культуры. – Просвещение, 1988.</p>                             | <p>Фото и видеоматериалы по легкой атлетике. festival.1september.ru» дополнительные материалы о методике, приемах и методах обучения технике акробатических упражнений, техники легкоатлетических упражнений, о тактике игре в баскетболе и волейболе.</p> | <p>Журнал: Физкультура в школе.</p>  |
|          | <p>Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений под редакцией Воронковой В.В. 1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.</p>  | <p>Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры. Пособие для учителя физической культуры. – 2003.</p> | <p>Фото и видеоматериалы по футболу, баскетболу, бадминтону, теннису, волейболу.</p>   | <p>Физкультура в школе.</p>  |
|          | <p>Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М.</p>  | <p>Дулин А.Л. Баскетбол в школе. 1996г. Г.Пинхолстер 1973г- гимнастика.</p>                   | <p>Фото и видеоматериалы по гимнастике. <a href="http://krygossvet.ru">http://krygossvet.ru</a> _все о волейболе</p>   | <p>Журнал: физкультура и спорт, энциклопедия баскетбольных, волейбольных, футбольных упражнений.</p> |