Приложение № 1 к Адаптированной основной
общеобразовательной программе –
образовательной программе обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
МАОУ СОШ №3 (утвержденной приказом
МАОУ СОШ № 3 от 01.06. 2020 г. № 55/2-Д)

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
10-11 классы**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2. Содержание учебного предмета

Теоретические сведения

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега.

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал.

Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах.

Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал.

Тактические приемы атакующего против защитника. 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 в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

Практический материал.

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Практический материал. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры.

Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры

3. Тематическое планирование

10 класс (102 часа)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Беседа о правилах ТБ на уроках легкой атлетики и спортигр	1
2	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики	1
3	Медленный бег с равномерной скоростью с переходом на шаг	1
4	Бег с варьированием скорости до 250 м	1
5	Бег на короткие дистанции 30-60 м	1
6	Кроссовый бег по слабопересеченной местности без учета времени	1
7	Правила судейства по бегу	1
8	Бег по выражу	1
9	Обучение метанию малого мяча в цель	1
10	Обучение метанию малого мяча на дальность	1
11	Метание деревянной гранаты	1
12	Прыжки в длину с места	1
13	Обучение напрыгиванию и спрыгиванию с небольших препятствий	1
14	Правила передачи эстафетной палочки	1
15	Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом	1
16	Упрощенные правила игры в баскетбол	1
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
18	Обучение ведению и остановкам баскетболиста	1
19	Причины нарушения осанки	1
20	Обучение ведению мяча с обводкой препятствий	1
21	Обучение броскам мяча в корзину, движение снизу от груди	1
22	Обучение игре в баскетбол по упрощенным правилам	1
23	Обучение штрафному броску	1
24	Правила ТБ на уроках гимнастики	1

25	Виды гимнастики в школе: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая	1
26	Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека	1
27	Обучение построению и перестроению из колонны по одному в колонну по 2 по 3	1
28	Обучение ОРУ без предметов и с предметами	1
29	Обучение упражнениям на дыхание	1
30	Корректирующие упражнения на укрепление мышц кистей рук, пальцев, мышц шеи	1
31	ОРУ для укрепления голеностопных суставов, мышц туловища, рук и ног	1
32	Корректирующие упражнения на формирование и укрепление правильной осанки	1
33	Обучение упражнениям с предметами: гимнастическими палками, большими обручами, мячом, скакалкой	1
34	Тренировка вестибулярного аппарата. Упражнения на равновесие	1
35	Развитие силы рук и плечевого пояса(лазание и перелезание)	1
36	Укрепление мышц спины(переноска грузов и передача предметов)	1
37	Упражнения на преодоление сопротивления(с резиновым бинтом)	1
38	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
39	Питание и двигательный режим школьника	1
40	Настольный теннис. Экипировка теннисиста. Правила соревнования	1
41	Обучение ударам по мячу ракеткой	1
42	Обучение подаче мяча	1
43	Подвижные игры с элементами техники игры в настольный теннис	1
44	Тактические приемы в парных играх	1
45	Одиночные и парные учебные игры	1
46	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря	1
47	Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека	1
48	Лыжные мази и их применение	1
49	Правила соревнований по лыжным гонкам	1
50	Обучение попеременно двухшажному ходу на ровной поверхности	1
51	Обучение одновременно двухшажному ходу на пологом склоне	1
52	Закаливание организма при занятиях лыжной подготовкой	1
53	Прохождение дистанции 1-2 км без учета времени	1
54	Преодоление пологих подъемов на лыжах	1
55	Обучение спускам в средне-высокой стойке	1

56	Распорядок дня	1
57	Обучение торможению плугом на пологом склоне	1
58	Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для преодоления положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках	1
59	Техника бега по прямой и на поворотах	1
60	Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека	1
61	Правила заливки льда	1
62	Техника безопасности и основы самоконтроля на занятиях на коньках	1
63	Свободное катание на коньках	1
64	Стойка конькобежца и бег по прямой	1
65	Подвижные игры	1
66	Коррекционные игры	1
67	Игры с элементами ОРУ(вызов номеров)	1
68	Игры с бегом и прыжками	1
69	Игры с метанием и ловлей мяча	1
70	Игры с построениями и перестроениями	1
71	Игры на лыжах	1
72	Игры на коньках	1
73	Игры с лазанием и переноской грузов	1
74	Самоконтроль при занятиях подвижными играми	1
75	Правила конькобежных соревнований	1
76	Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой	1
77	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека	1
78	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений	1
79	Правила судейства по бегу	1
80	Фазы прыжка в длину с разбега	1
81	Техника прыжка в длину с разбега и места	1
82	Правила передачи эстафетной палочки в л/атлетических эстафетах	1
82	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека	1
84	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1
85	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	1
86	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1
87	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
88	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивания и пережат»	1
89	Развитие силы с помощью толкания набивного мяча	1
90	Метание мячей в цель	1
91	Влияние занятий волейболом на профессиональную трудовую деятельность	1
92	Обучение оформлению заявок на участие в соревнованиях	1
93	Обучение передаче мяча сверху над собой	1
94	Обучение передаче мяча снизу двумя руками на месте	1
95	Обучение нижней прямой подаче	1

96	Обучение передаче мяча сверху и снизу в парах	1
97	Обучение прыжкам вверх с места и шага, прыжки у сетки	1
98	Прямой нападающий удар через сетку	1
99	Правила игры в волейбол	1
10	Наказания при нарушениях правил игры	1
101	Хоккей на полу	1
102	Тактика командной игры в хоккей	1

11 класс (102 часа)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Беседа о правилах ТБ на уроках легкой атлетики и спортигр	1
2	Медленный бег с равномерной скоростью	1
3	Помощь при травмах	1
4	Обучение бегу на короткие дистанции с высокого старта	1
5	Бег на средние дистанции	1
6	Кроссовый бег по слабопересеченной местности без учета времени	1
7	Обучение напрыгиванию и спрыгиванию с небольших препятствий	1
8	Обучение прыжку в длину способом «согнув ноги»	1
9	Обучение толканию набивного мяча одной рукой от плеча	1
10	Метание малого мяча в цель	1
11	Метание деревянной гранаты на дальность	1
12	Обучение технике передачи эстафетной палочки	1
13	Обучение упрощенным правилам игры в баскетбол	1
14	Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма	1
15	Обучение ловле мяча двумя руками с последующей ведением и остановкой	1
16	Обучение передаче мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1
17	Обучение подборанию отскочившего от щита мяча	1
18	Обучение захвату и выбиванию мяча в парах	1
19	Обучение ведению мяча шагом и бегом	1
20	Обучение броску мяча от плеча в движении	1
21	Эстафеты с ведением мяча	1
22	Подвижные игры на основе баскетбола	1
23	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений	1
24	Обучение тактическим действиям атакующего против защитника	1
25	Правила ТБ на уроках гимнастики	1
26	Обучение строевым упражнениям : фланг, интервал, дистанция	1
27	Спортивная гимнастика в школе	1
28	Правила соревнования по спортивной гимнастике	1
29	Обучение построениям и перестроениям	1

30	Обучение ОРУ без предмета	1
31	Корректирующие упражнения на укрепление мышц кистей рук, пальцев, мышц шеи	1
32	ОРУ для укрепления голеностопных суставов, мышц туловища, рук и ног	1
33	Корректирующие упражнения на формирование и укрепление правильной осанки	1
34	Обучение упражнениям с предметами: гимнастическими палками, большими обручами, мячом, скакалкой	1
35	Тренировка вестибулярного аппарата. Упражнения на равновесие	1
36	Развитие силы рук и плечевого пояса(лазание и перелезание)	1
37	Укрепление мышц спины(переноска грузов и передача предметов)	1
38	Упражнения на преодоление сопротивления(с резиновым бинтом)	1
39	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
40	Разновидности ударов в настольном теннисе	1
41	Игра в паре в настольный теннис	1
42	Правила игры в настольный теннис	1
43	Обучение подаче в настольном теннисе	1
44	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
45	Подвижные игры с мячом	1
46	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря	1
47	Обучение технике попеременно двухшажного хода	1
48	Обучение технике обучению технике ходов	1
49	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1-2 км	1
50	Физическая культура и спорт в России	1
51	Преодоление пологих подъемов на лыжах	1
52	Обучение спускам в средне-высокой стойке	1
53	Обучение торможению плугом на пологом склоне	1
54	Применение различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности	1
55	Тактика лыжных гонок	1
56	Совершенствование спусков и подъемов в гору	1
57	Обучение коньковому ходу	1
58	Прохождение дистанции без учета времени	1
59	Техника безопасности и основы самоконтроля на занятиях на коньках	1
60	Свободное катание на коньках	1
61	Стойка конькобежца и бег по прямой	1
62	Выполнение основных двигательных действий по заданию учителя(бег, ходьба, прыжки)	1
63	Совершенствование технических приемов в игре в волейбол	1
64	Специальные олимпийские игры	1
65	Обучение нападающему удару через сетку	1
66	Создание представления о блоке в игре в волейбол	1

67	Обучение верхней и нижней подаче	1
68	Обучение передаче мяча в парах через сетку	1
69	Выполнение нападающего удара на тренажере	1
70	Подвижная игра с элементами волейбола	1
71	Игры с элементами ОРУ(вызов номеров)	1
72	Игры с бегом и прыжками	1
73	Игры с метанием и ловлей мяча	1
74	Игры с построениями и перестроениями	1
75	Правила игры в волейбол	1
76	Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой	1
77	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1
78	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	1
79	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1
80	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
81	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивания и перекат»	1
82	Метание деревянной гранаты на дальность	1
82	Челночный бег 3X10	1
84	Бег в равномерном темпе на выносливость	1
85	Обучение технике низкого старта	1
86	Обучение технике высокого старта	1
87	Обучение передаче эстафетной палочки в движении	1
88	Тренировка вестибулярного аппарата. Упражнения на равновесие	1
89	Развитие силы рук и плечевого пояса(лазание и перелезание)	1
90	Укрепление мышц спины(переноска грузов и передача предметов)	1
91	Прыжок в длину с разбега	1
92	Обучение штрафному броску в игре в баскетбол	1
93	Обучение броску с двух шагов с разбега	1
94	Передача мяча в движении и на месте	1
95	Ведение мяча с броском в кольцо	1
96	Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы	1
97	Обучение ведению мяча клюшкой	1
98	Обучение удару по мячу клюшкой в ворота	1
99	Передача мяча партнеру	1
10	Совершенствование всех приемов игры в волейбол	1
101	Тактические действия в волейболе	1
102	Судейство игры в волейбол	1