

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «КАМЧАТСКАЯ ШКОЛА - ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

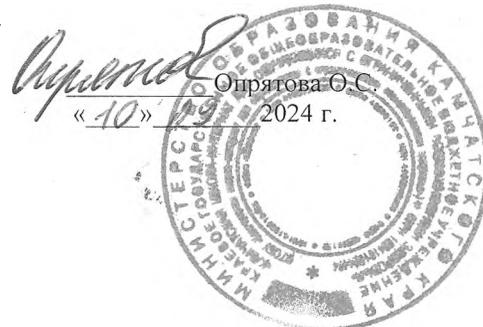
Рассмотрено  
на методическом совете КГОБУ  
«Камчатская школа-интернат  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УР КГОБУ  
«Камчатская школа-  
интернат  
для обучающихся с  
ограниченными  
возможностями здоровья»

«Утверждаю»  
Директор КГОБУ  
«Камчатская школа-интернат  
для обучающихся с  
ограниченными возможностями  
здоровья»

Протокол № 1 от 30.08 2024 г.  
Председатель \_\_\_\_\_  
Н.А. Захарченко

\_\_\_\_\_ Танина Г.А.  
«29» 09 2024 г.



**Рабочая программа**  
**по адаптивной физической культуре для**  
**обучающихся с интеллектуальной**  
**недостаточностью**  
**2, 7, 8, 9 классы**

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Кутрухина В.Ю.

г. Петропавловск-Камчатский

2024 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» I дополнительный-IV классы, адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» V-IX классы, адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

I дополнительный -IV классы.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

### **Основная цель изучения данного предмета в начальной школе**

2 класса

Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития,

расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основная цель изучения данного предмета в основной школе**

7, 8, 9 класса заключается во всестороннем развитии 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.

### **Основные задачи реализуемые в ходе уроков физической культуры**

#### **2 класс:**

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры;
- воспитание уверенности в себе, своих силах.

#### **7, 8, 9 класса:**

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

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

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

- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;

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

### Структурное содержание предмета

Разделы программного материала	классы			
	2а	7а	8а	9а
Знания о физической культуре	В процессе обучения			
Гимнастика	23	14	14	14
Легкая атлетика	35	20	20	20
Лыжная подготовка	18	16	16	16
Спортивные игры/игры	26	18	18	18
Итого	102	68	68	68

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций (все классы);

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя (все классы);

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя (все классы);
- самостоятельное выполнение упражнений (все классы);
- занятия в тренирующем режиме (все классы);
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр (все классы).

### ***Организация работы по предмету.***

Курс физической культуры во 2 классе рассчитан на 102 часа по 3 часа в неделю. Продолжительность урока 40 минут, в 7, 8, 9 классах на 68 часов по 2 часа в неделю. Продолжительность урока 40 минут,

### **Специальные методы и приёмы работы.**

На уроках физической культуры ведётся работа над коррекцией интеллектуальной недостаточности, которая заключается в систематическом контроле над реализацией каждым обучающимся его максимальных интеллектуальных возможностей и исправлении допускаемых ошибок с помощью уже известных ребенку навыков самоконтроля. В материал каждого урока включаются задания, воспринимаемые только на размышление. К таким заданиям относятся поручения, организующие урок.

На уроках физической культуры используется вербальная речь. В связи с чем в урок включаются задания, в процессе выполнения которых происходит:

- восприятие устной речи учителя и товарищей;
- использование речи при выполнении физического упражнения (в трудных случаях, при обучении сложного упражнения).

На уроке осуществляется рациональная смена видов деятельности, способствующая разрядке и снижению утомления.

*Учитель использует в работе демонстрационные материалы:* карточки подвижных игр, спортивный инвентарь и оборудование, ЭОРы.

**Формы контроля в процессе обучения:** *Предварительный*

*контроль* - определение исходного состояния обучающегося. *Текущий контроль* проводится на каждом уроке. *Оперативный, или периодический, контроль* - это разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года. *Итоговый контроль* проводится в конце определенного этапа, периода (четверть) учебного процесса. *Профилактический контроль* позволяет предупредить возникновение некоторых ошибок во время выполнения заданий. *Коррекционный контроль* осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий. *Констатирующий контроль* отличается тем, что ограничен лишь выявлением и оценкой отдельных фактов, собственно учебной, спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности, ее обстановки и условий.

**Основное содержание предмета**

<i>Раздел</i>	<i>2 класс</i>
<i>Знания о физической культуре</i>	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.
<i>Гимнастика</i>	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

	<p>Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал. Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p> <p>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>
<p><i>Лёгкая атлетика</i></p>	<p>Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал:</p> <p>Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.</p>

Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми

и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с

	<p>продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".</p> <p>Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
<p><i>Лыжная подготовка</i></p>	<p>Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, основные требования к технике безопасности.</p> <p>Тренировочные упражнения по подбору и одеванию</p>

	<p>одежды и обуви для занятий.</p> <p>Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений.</p> <p>Выполнение построений с лыжами в шеренгу.</p> <p>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Передвижение ступающим шагом. Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках.</p> <p>Передвижение ступающим шагом. Выполнение построений в шеренгу на лыжах.</p> <p>Передвижение ступающим шагом. Выполнение команд: «В колонну по одному на лыжах без палок, марш!»</p> <p>Передвижение ступающим шагом. Выполнение построений с лыжами в шеренгу.</p> <p>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Передвижение ступающим шагом.</p> <p>Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках.</p> <p>Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию.</p> <p>Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения.</p> <p>Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом. Выполнение построений с лыжами в шеренгу.</p> <p>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Преодоление дистанции в быстром темпе за урок.</p>
<b>Игры</b>	<p>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые</p>

	<p>технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).  Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p><b>Практический материал.</b> Подвижные игры:  Коррекционные игры;  Игры с элементами общеразвивающих упражнений:  игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>
<b>Раздел</b>	<b>7 класс</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.  Значение физических упражнений в жизни человека.</p> <p>Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.  Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.</p> <p>Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.</p>
<b>Гимнастика</b>	<p><b>Теоретические сведения.</b></p> <p>Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.</p> <p>Правила поведения на занятиях по гимнастике.  Значение утренней гимнастики.</p> <p><b>Практический материал:</b>  <u>Построения и перестроения.</u>  <u>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</u></p>

	<p>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; для формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p><u>Упражнения с предметами:</u></p> <p>с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок.</p>
<p><i>Легкая атлетика</i></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b></p> <p>Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.</p> <p>Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.</p> <p><b>Практический материал:</b></p> <p><i>Ходьба.</i> Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.</p> <p><i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по слабопересеченной местности.</p> <p><i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом</p>

	<p>«перекат».</p> <p><i>Метание.</i> Метание малого мяча на дальность.</p>
<b><i>Подвижные</i></b>	<p><b>Практический материал.</b></p> <p>Коррекционные игры;</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.</p>
<b><i>Спортивные игры</i></b>	<p style="text-align: center;"><i>Баскетбол</i></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.</p> <p><b>Практический материал.</b></p> <p>Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p style="text-align: center;"><i>Волейбол</i></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.</p> <p><b>Практический материал.</b></p> <p>Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.</p> <p style="text-align: center;"><i>Хоккей на полу</i></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> Правила безопасной игры в хоккей на полу.</p>

	<p><b>Практический материал.</b> Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.</p> <p>Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.</p> <p><b>Практический материал.</b></p> <p>Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>
<p><b>Раздел</b></p>	<p><b>8 класс</b></p>
<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.</p> <p>Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.</p>
<p><b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b></p> <p>Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.</p> <p>Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p> <p><b>Практический материал:</b></p> <p><u>Построения и перестроения.</u></p> <p><u>Упражнения без предметов (корректирующие и</u></p>

	<p><i>общеразвивающие упражнения):</i></p> <p>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; для формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p><u>Упражнения с предметами:</u></p> <p>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.</p>
<p><i>Легкая атлетика</i></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b></p> <p>Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.</p> <p>Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.</p> <p><b>Практический материал:</b></p> <p><i>Ходьба.</i> Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.</p> <p><i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по слабопересеченной местности.</p>

	<p><i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».</p> <p><i>Метание.</i> Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.</p>
<i>Подвижные</i>	<p><b>Практический материал.</b></p> <p>Коррекционные игры;</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча.</p>
<i>Спортивные игры</i>	<p style="text-align: center;"><i>Баскетбол</i></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.</p> <p><b>Практический материал.</b></p> <p>Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.</p> <p style="text-align: center;"><i>Волейбол</i></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.</p> <p><b>Практический материал.</b></p> <p>Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание</p>

	<p>мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.</p> <p style="text-align: center;"><i>Хоккей на полу</i></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> Правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p><b>Практический материал.</b> Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.</p>
<p><i>Лыжная подготовка</i></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.</p> <p>Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.</p> <p><b>Практический материал.</b></p> <p>Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>
<p><b>Раздел</b></p>	<p><b>9 класс</b></p>
<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.</p> <p>Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных</p>

	<p>сокращений.</p> <p>Физическая культура и спорт в России.</p> <p>Специальные олимпийские игры.</p> <p>Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.</p>
<b>Гимнастика</b>	<p><b>Теоретические сведения.</b></p> <p>Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.</p> <p>Правила поведения на занятиях по гимнастике.</p> <p>Значение утренней гимнастики.</p> <p><b>Практический материал:</b></p> <p><u>Построения и перестроения.</u></p> <p><u>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</u></p> <p>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; для формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p><u>Упражнения с предметами:</u></p> <p>с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; 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.</p>
<b>Легкая</b>	<b>Теоретические сведения.</b>

<p><i>атлетика</i></p>	<p>Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.</p> <p>Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.</p> <p>Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p> <p><b>Практический материал:</b></p> <p><i>Ходьба.</i> Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.</p> <p><i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по слабопересеченной местности.</p> <p><i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».</p> <p><i>Метание.</i> Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.</p>
<p><i>Подвижные</i></p>	<p><b>Практический материал.</b></p> <p>Коррекционные игры;</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей</p>

	<p>мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.</p>
<p><b>Спортивные игры</b></p>	<p style="text-align: center;"><i>Баскетбол</i></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.</p> <p><b>Практический материал.</b></p> <p>Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p style="text-align: center;"><i>Волейбол</i></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.</p> <p><b>Практический материал.</b></p> <p>Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.</p>

	<p>Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p style="text-align: center;"><i>Хоккей на полу</i></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> Правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p><b>Практический материал.</b> Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.</p>
<p><i>Лыжная подготовка</i></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.</p> <p>Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.</p> <p><b>Практический материал.</b></p> <p>Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>

**Базовые учебные действия (БУД)** для обучающихся с интеллектуальной недостаточностью.

***Личностные действия***

***2 класс***

- 1) освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 2) освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

3) положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

### ***7, 8, 9 класс***

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

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

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

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

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

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

7) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

8) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### ***Регулятивные действия***

#### ***2 класс***

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образ-

цами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

### ***7 класс***

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

### ***8 класс***

-осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

-обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

-адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность

### ***9 класс***

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

## ***Познавательные действия***

### ***2 класс***

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать устное высказывание).

### ***7 класс***

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать устное высказывание).

### ***8 класс***

- дифференцированно воспринимать окружающий мир.
- использовать логические действия (сравнение) на наглядном, доступном вербальном материале;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***9 класс***

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать устное высказывание).

-использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Коммуникативные действия***

#### ***2 класс***

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.

#### ***7 класс***

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;

- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

#### ***8 класс***

-вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);

-слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;

-использовать доступные источники и средства полученной информации для решения коммуникативных и познавательных задач

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;

### **9 класс**

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### I. Библиографический список учителя.

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» I дополнительный-IV классы
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГОБУ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» V-IX классы.

### II. Учебно-дидактический материал.

3. - Картотека игр.
4. - Спортивный инвентарь и оборудование.
5. - ЭОРы