

государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа № 9 г. Туапсе

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31 августа 2023 г. Протокол № 1  
Председатель  Н.В.Швецова



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По учебному предмету **адаптивная физическая культура**

III этап обучения (**11 класс**)

Количество часов: **11 класс - 102 часа, в неделю 3 часа**

Учитель **Тепулян Богдан Рафикович**

**Программа разработана на основе** адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (11 классы) ГКОУ школы № 9 г. Туапсе

## **1. Пояснительная записка.**

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся XI классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и V-IX классов.

Основная цель изучения физической культуры 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивной физической культуры» составлена на основе:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1,(11классы) ГКОУ школы № 9 г. Туапсе;

- и иных нормативно-правовых документов и инструктивно-методических актов, регламентирующих образовательную деятельность.

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

### **Задачи:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## **2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.**

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.

Особенностью организации учебного процесса по данному предмету является: непрерывная повторяемость полученных навыков, возвращение к ним на последующих уроках, использование этих навыков в иных связях и отношениях, включение в них новых упражнений, а следовательно совершенствование физического и физиологического состояния организма.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает

их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал). В разделе «Кроссовая подготовка» совершенствуется техника бега.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана, реализующего ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1. Программа рассчитана на 34 учебные недели, 3 часа в неделю. Продолжительность урока – 40 минут. Срок реализации программы - 2 года.

### **4. Планируемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

К *личностным результатам* освоения АООП в рамках предмета «Адаптивная физическая культура» относятся:

- 1) развитие и совершенствование основных физических качеств;
- 2) обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- 3) овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- 4) 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) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

- 5) создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- б) воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**Предметные результаты** учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения.

В программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Освоение предметных результатов зависит от психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся с умственной отсталостью.

## 11 класс

*Минимальный уровень:*

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

- представление о закаливании организма, знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством педагогического работника) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

*Достаточный уровень:*

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством педагогического работника) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем педагогического работника) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с другими обучающимися при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

В целях контроля и учета предметных достижений учащихся используется текущий контроль и промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов.

Формирование *базовых учебных действий* (БУД) происходит в процессе всей учебной деятельности при изучении каждого учебного предмета, в том числе при реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Состав БУД соответствующих ключевым целям и задачам рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

*Личностные:*

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

*Коммуникативные:*

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

*Познавательные:*

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Регулятивные:*

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- 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.

## **5. Содержание учебного предмета.**

### **11 класс**

#### **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 образовательной организации.

#### **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.

### **Лёгкая атлетика.**

Теоретические сведения. Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. 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:

а) 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;

б) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"), прыжки в высоту способом "перекат";

в) толкание набивного мяча: метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.

### **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 обучающихся; 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 Специальные олимпийские игры.

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.

### **Гимнастика.**

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в образовательной организации. 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.

### **Кроссовая подготовка.**

Совершенствование стартового рывка, движений ног и постановки стопы на грунт, умения удерживать необходимый темп при выполнении кроссового бега, правильного дыхания в условиях кроссового бега. Бег по дистанции с изменением темпа, бег под гору, бег в гору. Финишный рывок при выполнении кроссового бега.

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

### **11 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел, количество часов</b>	<b>№</b>	<b>Темы</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика (21ч)</b>	1	Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.	Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. 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.
		2	Отработка медленного бега с равномерной скоростью на длинную дистанцию 2000м.	
		3	Совершенствование низкого старта и скоростного бега на короткую дистанцию 100м	
		4	Отработка бега с варьированной скоростью по очереди на средней дистанции 500м.	
		5	Отработка эстафетного бега с передачей флажка.	
		6	Кроссовый бег по слабопересеченной местности с преодолением препятствий.	
		7	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	
		8	Отработка прыжков в длину.	
		9	Отработка прыжков в высоту.	

		10	Соревнование на 100 500 и 1000м.	
		11	Метание нескольких малых мячей в 2 цели, отработка метания деревянной гранаты.	
		12	Отработка толкания набивного мяча .	
		13	Отработка бросков теннисного мяча в длину .	
		14	Отработка бросков теннисного мяча в длину .	
		15	Соревнование по броскам теннисного мяча в длину .	
		16	Соревнование по броскам деревянной гранаты .	
<b>2</b>	<b>Подвижные игры (11 ч)</b>	1	Повторение подвижной игры<<Заряд>>	Слушание и выполнение инструктажа при занятиях подвижными играми. Участие и выполнение правил подвижных игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).
		2	Повторение подвижной игры<<Светофор>>	
		3	Повторение подвижной игры<<Летающий мяч>>	
		4	Повторение подвижной игры<<Горячий мяч>>	
		5	Повторение подвижной игры<<Вакуум>>	
		6	Повторение подвижной игры<<Стройка>>	
		7	Повторение подвижной игры<<Фигуры>>	
		8	Повторение подвижной игры<<Вирус>>	
		9	Повторение подвижной игры<<Пистолетик>>	
		10	Повторение подвижной игры<<Снайпер>>	
		11	Повторение подвижной игры<<Сапер>>	
<b>3</b>	<b>Гимнастика (22 ч)</b>	1	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Повторение построения и перестроения.	Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая,
		2	Обучение гимнастической комбинации ОРУ для дыхания и расслабления мышц.	
		3	Обучение упражнениям из положения лёжа и сидя, подниманию ног до определённой высоты.	

		4	Обучение гимнастической комбинации ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи.	ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека. Совершенствование всех техник.
		5	Совершенствование выполнению упражнения «шпагат» с опорой руками о пол.	
		6	Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ для формирования и укрепления правильной осанки.	
		7	Совершенствование передачи флажков в движении, набивного мяча.	
		8	Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ для укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища и ног.	
		9	Инструктаж по ТБ при выполнении акробатических упражнений. Совершенствование упражнения «мост» из положения, лёжа на спине.	
		10	Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ для развития мышц кистей рук , пальцев и мышц шеи.	
		11	Совершенствование лазанья по канату способом в три приёма. Обучение стойке на лопатках, перекатам назад из упора при-сев.	
		12	Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ с гимнастическими палками и большими обручами.	
		13	Сдача упражнения «мост» и стойки на лопатках на результат.	
		14	Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ с всеми видами мечей на равновесие.	
		15	Совершенствование техники строение перестроение с одной колоны в две и с одной шеренги в две.	
		16	Совершенствование гимнастической комбинации ОРУ с гантелями и штангой в парах. Совершенствование техники прыжков на скакалке.	
		17	Совершенствование отталкивания	

			ногами от мостика и постановке рук при прыжке через козла, ходьбе по ориентирам на гимнастическом бревне.	
		18	Совершенствование отталкивания ногами от мостика и постановке рук при прыжке через козла, ходьбе по ориентирам на гимнастическом бревне.	
		19	Совершенствование техники опарного прыжка. Лазанье и перелезание гимнастическую скамейку.	
		20	Совершенствование прыжка ноги врозь, прыжкам на двух ногах до черты с сообщением времени выполнения.	
		21	Совершенствование прыжка в упор присев на козла и соскоку прогнувшись, ходьба от одного ориентира до другого.	
		22	Совершенствование наскока в упор стоя на коленях, переходу в упор присев, соскоку с приземлением. Сдача на результат всех видов опорных прыжков.	
4	Спортивные игры (36 ч)	1	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Повторение правил и расстановки игроков, стойки в баскетболе.	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
		2	Отработка тактических приёмов атакующего против защитника.	
	3	Совершенствование приёма и передачи мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.		
	4	Эстафеты с элементов обвода препятствий.		
	5	Совершенствование броска и подбора мяча в движении .		
	6	Учебная игра по упрощённым правилам баскетбола. Отработка штрафного броска.		
	7	Совершенствование техники захвата и выбивание мяча в парах.		

		8	Совершенствование приёма и передачи мяча в движении одной рукой .	баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада. Совершенствование всех техник.
		9	Отработка технико-тактического упражнения зонная защита.	
		10	Игра <<Стрит бол>>	
	<b>Волейбол (9 ч)</b>	1	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижение волейболиста.	Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальные олимпийские игры. Совершенствование всех техник.
		2	Совершенствование перемещения в стойке.	
		3	Совершенствование техники приема и передачи мяча с низу и с верху.	
		4	Совершенствование всех видов подач.	
		5	Обучение прямого нападающего удара через сетку и блокирование его.	
		6	Совершенствование прыжков вверх с места и шага, прыжков у сетки. Отработка многоскокаф.	
		7	Эстафеты с элементами волейбола.	
		8	Отработка игры в волейбол.	
		9	Совершенствование игры в волейбол.	
	<b>Настольный теннис (9 ч)</b>	1	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Правила тенниса.	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Совершенствование всех техник.
		2	Совершенствование техника подачи и удара.	
		3	Совершенствование одиночной игры.	
		4	Совершенствование тактических приёмов в атаки.	
		5	Игры в парах.	
		6	Совершенствование техники	

			передвижения .	
		7	Игры в парах.	
		8	Соревнование среди учащихся.	
		9	Разбор и отработка ошибок.	
	<b>Хоккей на полу (8ч)</b>	1	Инструктаж по ТБ при занятиях хоккея на льду.	Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех техник.
		2	Совершенствование техники передвижения с клюшкой .	
		3	Отработка всех игровых положений на полу.	
		4	Отработка всех штрафных на всем поле.	
		5	Совершенствование приема и передачи шайбы.	
		6	Совершенствование броска в ворота.	
		7	Соревнование среди 2 команд	
		8	Разбор ошибок соревнований.	
<b>5</b>	<b>Кроссовая подготовка ( 12ч)</b>	1	Инструктаж по ТБ при занятиях кроссовой подготовкой. Высокий старт.	Слушание и выполнение инструктажа при занятиях на открытых спортивных площадках. Отработка навыка высокого старта. Совершенствование сочетания движений рук и ног, положения туловища и постановки стопы на грунт, правильного сочетания дыхания с темпом шагов при выполнении кроссового бега. Совершенствование техники бега в сочетании с ходьбой по команде учителя, бега по обозначенной на
		2	Совершенствования техники сочетания движений рук и ног при кроссовом беге.	
		3	Совершенствования техники положения туловища и постановки стопы на грунт при выполнении кроссового бега.	
		4	Совершенствования техники бега в сочетании с ходьбой по команде учителя по кроссовой дистанции.	
		5	Совершенствования техники бега по обозначенной на грунте пря-мой линии.	
		6	Совершенствования техники бега по обозначенной на грунте пря-мой линии.	
		7	Совершенствования техники бега с увеличением скорости по сигналу учителя.	
		8	Повторение бега под гору. Повторение бега в гору. Повторение правильного сочетания дыхания с темпом шагов.	
		9	Совершенствования техники	



			равномерного бега на дистанции при кроссе.	грунте прямой линии, бега с увеличением скорости по сигналу учителя, бега под гору, бега в гору, равномерного бега, финального рывка при кроссовом беге. Сдача на результат кроссового бега 1000 м (девочки) и 1500 м (мальчики).
		10	Совершенствования техники финального рывка при кроссовом беге.	
		11	Совершенствования техники рваного бега.	
		12	Сдача на результат кроссового бега на 1000 м (девочки) и 1500 м (мальчики).	
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	1	Совершенствование эстафетному бегу на дистанции 30-50 м.	
		2	Совершенствование бега с ускорением на отрезках до 60 м	
		3	Совершенствование эстафетного бега (100 м) по кругу.	
		4	Совершенствования техники бега на 60 м.	
		5	Сдача бега на 60 м на результат.	
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		

## 7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности.

### 7.1. Материально-техническое обеспечение:

Занятия по физической культуре проходят в специально оборудованном спортивном зале (в осенне-зимний период) и на открытой спортивной площадке, для выполнения прыжков оборудована песчаная яма приземления.

<i>Спортивное оборудование</i>	<i>Спортивный инвентарь</i>
Стенка гимнастическая шведская, скамейка гимнастическая, козел гимнастический, бревно гимнастическое, канат для лазания спортивный, веревочная лестница, стенки с навесными мишенями для метания, велотренажер, беговая дорожка механическая, турник для силовых упражнений, стойки и сетка для волейбола, щиты и кольца для баскетбола, уличные тренажеры.	Маты гимнастические, палки гимнастические, гантели, гранаты, обручи, кегли пластиковые, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи теннисные, мячи набивные, мяч футбольный, скакалки, разноцветные ленты и флажки, эстафетная палочка, маски для игр, массажные коврики, секундомер, свисток, сантиметровая лента, большой обруч; малый мяч, большой мяч,

	набивной мяч, гантели, штанга, клюшки, шайбы.
--	---

**7.2 Учебно-методическое обеспечение:**

1. Е.С. Черник «Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы».- М.: «Просвещение», 1997.
2. Л.В. Былеева, И.М. Коротков «Подвижные игры». – М.: изд-во «Физкультура и спорт», 2003.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
МО учителей гуманитарно -  
политехнического цикла  
ГКОУ школы № 9 г. Туапсе  
от « 23» августа 2023 г. № 1  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Л.Г. Присяжная

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Н.Е.Молотова  
«30» августа 2023 г.