

Казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Няганская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Утверждено:
приказом от 30.08.2023 № 511

Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
10 класс
вариант 1
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Кулаев Павел Павлович
учитель физической культуры

Нягань, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

АООП ПО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 10 классе рассчитана на 34 учебные недели (3 часа в неделю). Итого 102 часа в год.

Цель: 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.

Задачи уроков физической культуры:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 10 классе определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя; – воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Требования, предъявляемые к учащимся, сочетаются с уважением личности ребенка, учитывается уровень физического развития и физической подготовки.

Учащимся на уроке предоставляется возможность проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы в данной программе подобраны упражнения, игры, которые помогают конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры систематически развиваются такие двигательные качества, как сила, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: **легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.**

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей по физическому развитию, согласно одной из действующих классификаций, учащиеся школы делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Распределение на медицинские группы для физического воспитания осуществляется на основе данных о состоянии здоровья, физического развития, общей физической подготовленности и тренированности подростков. В соответствии с существующим «Положением о врачебном контроле за физическим воспитанием населения» школьники и учащиеся, основываясь на результатах медицинского освидетельствования, распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Специальная группа, в свою очередь, подразделяется на подгруппы: физкультурную (а) и лечебную (б). Каждая медицинская группа характеризуется по объему и интенсивности физических нагрузок.

Основная группа выполняет программу по физическому воспитанию в полном объеме. В ходе занятий используются все виды физических упражнений: гимнастические, игровые, спортивно-прикладные, трудовые. Предусматриваются занятия спортом. Интенсивность выполнения упражнений разнообразная, вплоть до максимальной. Методика проведения занятий групповая, малогрупповая,

индивидуальная. В данную группу направляются лица со средним, выше среднего и высоким уровнем физического развития, без отклонений, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но имеющими нормотоническую реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.

Подготовительная группа выполняет программу по физическому воспитанию в том объеме, который указывает врач со знаниями врачебного контроля, основываясь на результатах первичного медицинского освидетельствования, а в ряде случаев и результатах углубленного обследования. В ходе занятий используются все виды физических упражнений. Интенсивность выполнения упражнений субмаксимальная. Расширение объема и увеличение интенсивности нагрузок решается врачом, который руководствуется результатами дополнительного или повторного медицинского освидетельствования. Методика проведения занятий разнообразная. В подготовительную группу направляются лица с ниже-средним уровнем физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у кого уровень физического развития средний, выше среднего и высокий, но имеющих отклонения в состоянии здоровья. При этом тип реакции сердечно-сосудистой системы у них должен быть преимущественно нормотонический.

Специальная группа:

подгруппа А - в данной подгруппе не предусматривается выполнение общей программы по физическому воспитанию. Используются все виды упражнений. Ограничение по интенсивности нагрузки определяется по результатам медицинского освидетельствования и углубленного обследования. Методика проведения занятий малогрупповая либо индивидуальная. К подгруппе А относятся лица с низким уровнем физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у кого уровень физического развития средний, выше среднего и высокий со стойкими отклонениями в состоянии здоровья, но без выраженных нарушений функции со стороны пораженных органов либо систем. Реакция сердечно-сосудистой системы преимущественно нормотоническая, возможны элементы патологической.

подгруппа Б - основная форма проведения занятий - лечебная гимнастика. Используются, главным образом, гимнастические и элементы спортивно-прикладных упражнений. Нагрузка, строго дозированная, подбирается с учетом результатов углубленного обследования и медицинского освидетельствования. Методика проведения занятий - индивидуальная.

В данную подгруппу направляются лица со стойкими отклонениями в состоянии здоровья, с выраженными нарушениями функций со стороны пораженных органов либо систем. Тип реакции сердечно-сосудистой системы может быть как нормотонический, так и патологический.

Перевод из одной медицинской группы в другую осуществляется на основании результатов повторных и дополнительных обследований.

Лица, перенесшие заболевание или травму, временно освобождаются от занятий по физическому воспитанию на установленные сроки (приложение 1, 2, 3). Однако при этом не исключаются занятия физическими упражнениями в определенных формах лечебной физкультуры.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специально разработанной авторской программе «Корригирующая гимнастика на уроках физической культуры в специальной (коррекционной) школе для детей с ограниченными возможностями здоровья с учащимися специальной медицинской группы».

Оценка физического развития учащихся второй ступени развития также проводится по показателям уровня физического развития и двигательной активности.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 10 - 11 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Для отслеживания результативности, обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся, который проводится по мере прохождения учебного материала. Проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 60 м; метание м/м на дальность; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (юноши), сгибание, разгибание туловища (девушки).

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае. Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объём груди), заносятся в Листы здоровья и в Карту учета двигательной активности и физического развития. Ежегодно по результатам медицинской диспансеризации учащихся определяются физкультурные группы.

Имеется следующая документация: рабочая программа, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (10-11 классы), карты педагогического контроля физического развития учащихся.

Общая продолжительность 2022 - 2023 учебного года составит 365 дней, из которых 170 дней являются учебными, 195 дней праздничными, выходными и каникулярными. Согласно учебному плану на предмет «Физическая культура» выделено: в 10а классе – 3 ч в неделю, в год - 102 ч;

В активированные дни, в дни карантина и по другим непредвиденным обстоятельствам темы уроков могут быть выданы с применением дистанционных технологий.

В зависимости от климатических условий, большого количества дней с низкими температурами, не позволяющими проводить уроки лыжной подготовки на улице, уроки проводятся в спортивном зале с применением специально подобранных упражнений для развития выносливости, осанки, координации, моторики.

Содержание учебных разделов. 10 класс

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по

слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

Прыжки. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

Требования к уровню подготовки обучающихся 10 класса.

Учащиеся должны **знать:**

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

Учащиеся должны **уметь:**

- бегать в медленном темпе 12—15 мин;
- бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
- прыгать в длину и высоту с полного разбега;
- метать малый мяч на дальность;
- толкать ядро с места;
- бежать кросс на 2000 м.

Гимнастика

Теоретические сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Практический материал

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

Упражнения на дыхание. Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при

неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

Упражнения для расслабления мышц. Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

С набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

С гантелями, штангой. Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Упражнения для туловища. В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, в руках гантели — подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3—4 серий по 10—12 повторений.

Упражнения на преодоление сопротивления. Стоя на коленях и сидя на полу в положении, рука за спину толчком плеча и туловища

вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

Лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами;

перелезание через различные препятствия.

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне

Элементы акробатики. Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

Требования к уровню подготовки обучающихся 10 класса.

Учащиеся должны **знать:**

- основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
- составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.

Лыжная подготовка

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до -18°C при несильном ветре на территории школы (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Теоретические сведения

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал

Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50—60 м (по кругу 200—250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400—500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики). Игры на лыжах.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять поворот на параллельных лыжах;
- проходить в быстром темпе 200—300 м (девочки), 400—500 м (юноши);
- преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), дистанцию до 4 км (мальчики).

Спортивные игры

Теоретические сведения

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Практический материал

Вырывание 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.

Требования к уровню подготовки обучающихся 10 класса.

Учащиеся должны знать:

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства баскетбола.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- вести мяч шагом с обводкой условных противников;
- бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

Волейбол

Теоретические сведения

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

Практический материал

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

Требования к уровню подготовки обучающихся 10 класса.

Учащиеся должны знать:

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства волейбола.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 10 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся. Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 10классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 10 класса.

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. Цель проведения тестов в начале учебного года: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (10 класс)

П.п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14.7/18.0	14.3/17.4	13.9/17.0	18.2/20.5	17.8/20.0	16.5/19.5
	Поднимание 2 туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину 3 с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	Сгибание и 4 разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд 5 из и.п. стоя с прямыми ногами у гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5.35/6.50	5.15/6.20	4.35/5.36	6.15/8.05	5.53/7.30	5.16/6.40

*Данные нормативы являются относительными и усреднёнными и могут меняться с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся каждого обучающегося.

Контроль и учет предметных результатов достижений обучающихся 10 класса

№ урока	Вид контроля Тематический контроль – контрольные тесты в течение года	Дата	
		план	факт
Тесты для обучающихся 10 класса на начало учебного года			
2	Бег на 100 м	04.09	
3	Бег на 500 м, 1000 м;	07.09	
4	Прыжок в длину с места;	08.09	

5	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);	11.09	
6	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;	14.09	
7	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;	15.09	
Тесты для обучающихся 10 класса на конец учебного года			
90	Бег на 100 м	15.04	
91	Бег на 500 м, 1000 м;	18.04	
92	Прыжок в длину с места;	19.04	
93	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);	22.04	
94	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;	25.04	
95	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;	26.04	

2.Содержание обучения

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Программой предусмотрены следующие виды работы: – беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций; – выполнение физических упражнений на основе показа учителя; – выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; – самостоятельное выполнение упражнений; – занятия в тренирующем режиме; – развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания. При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчлененноконструктивного и целостно-конструктивного упражнения

Тематический план

Класс	Виды упражнений, количество часов				Всего часов
	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжная подготовка	Подвижные и спортивные игры	

10a	23	24	28	27	102
-----	----	----	----	----	-----

Календарно-тематическое планирование, 10 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	К-во часов	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности
Легкая атлетика 27 ч.				
1	Техника безопасности на уроках л/а	1	01.09	Беседа на тему: Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. 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. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.
2-6	Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно	5	04.09 07.09 08.09 11.09	Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при передвижении по залу. Практический материал: Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной

			14.09	вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.
7-9	Бег. Бег на скорость 100 м	3	15.09 18.09 21.09	Практический материал: Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Бег с высокого старта (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Равномерный бег . Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости
10-12	Бег на 60 м 4 раза за урок;	3	22.09 25.09 28.09	Практический материал: Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости
13-15	Медленный бег до 10-12 мин	3	02.09 05.09 06.10	Практический материал: Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости
16-17	Бег на средние дистанции (800 м)	3	09.10 12.10 13.10	Практический материал: Повторный бег на дистанции 30—60 м. Бег с высокого старта (бег до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета Бег с высокого старта (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
18-19	Кросс: мальчики - 1000 м; девушки - 800 м	3	16.10 19.10	Теоретические сведения. Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности

			20.10	при выполнении прыжков в длину. Практический материал: Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м).
20-21	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка	3	23.10 26.10 27.10	Практический материал: Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.
22-23	Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г)	3	30.10 06.11 09.11	Практический материал: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
	Метание мяча			
Гимнастика 24 ч				
24	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1	10.11	Теоретические сведения. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.
25-27	Строевые упражнения.	3	13.11 16.11 17.11	Практический материал: Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.
28-31	Упражнения на гимнастической стенке.	4	20.11 23.11 24.11 27.11	Практический материал: Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).
32-34	Простые и смешанные висы и упоры	3	30.11 01.12 04.12	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М.), смешанные висы (Д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М.), смешанные висы (Д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.

				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М.), смешанные висы (Д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.
35-37	Переноска груза и передача предметов	3	07.12 08.12 11.12	Практический материал: Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).
38-40	Лазание и перелазание.	3	14.12 15.12 18.12	Практический материал: Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.
41-44	Равновесие	4	21.12 22.12 25.12 28.12	Практический материал: Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.
45	Опорный прыжок	1	29.12	Практический материал: упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.
46-47	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	2	11.01 12.01	Практический материал: Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.
Лыжная подготовка 20 ч.				
48	Т/б при занятиях на лыжах.	1	15.01	Теоретические сведения. Т/б при занятиях на лыжах. Сведения о значении лыж для здоровья человека, занятия на лыжах как средство закаливания организма.
49-54	Совершенствование техники изученных ходов	1	18.01	Практический материал: Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход
55-57	Спуск в средней и высокой стойке	1	19.01	Практический материал: Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход
58-60	Поворот на месте махом назад кнаружи	2	22.01 25.01	Практический материал: Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. - Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные

				<p>ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
61-62	Преодоление бугров и впадин	2	26.01 29.01	<p>Практический материал: Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40—60 м). Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
63-65	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах	3	01.02 02.02 05.02	<p>Практический материал: Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
66-70	Прохождение на скорость отрезка до 100 м (4-5 раз за урок)	5	08.02 09.02 12.02 15.02 16.02	<p>Практический материал: Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза). Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
71-73	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	3	19.02 22.02 26.02	<p>Практический материал: Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».</p>

74-75	Прохождение дистанции 2 км на время	2	29.02 01.03	Практический материал: Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза). Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
Подвижные и спортивные игры 31 ч				
76	Т/б при занятиях в спортивном зале, при проведении спортивных и подвижных игр.	1	04.03	Теоретические сведения. Т/б при занятиях в спортивном зале, при проведении спортивных и подвижных игр.
77-81	Баскетбол. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении; Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;	5	07.03 11.03 14.03 15.03 18.03	Теоретические сведения. Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке Практический материал: Расстановка игроков на площадке
82-84	Ведение мяча с изменениями направлений (без обводки и с обводкой)	3	21.03 22.03 01.04	Практический материал: Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении.
85-89	Броски мяча в корзину с различных положений	5	04.04 05.04 08.04 11.04 12.04	Практический материал: Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.
90-91	Учебная игра	2	15.04 18.04	Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.
92	Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться	4	19.04 22.04 25.04 26.04	Практический материал: <i>Стойка баскетболиста.</i> Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками.

93-96	Прием мяча снизу у сетки; Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении	4	27.04 02.05 03.05 06.05	Практический материал: Ведение мяча на месте и в движении. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 - 6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 - 6 м. Игра в мини волейбол.
97-98	Верхняя прямая подача	2	13.05 16.05	Практический материал: Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.
99	Блокирование мяча	1	17.05	Практический материал: Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.
100	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз)	1	20.05	Практический материал: Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.
101-102	Подвижные игры	3	23.05 24.05 27.05	Практический материал: подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений». Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.

