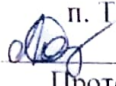


«Рассмотрено»
руководителем МО
МБОУ СОШ № 10 имени К.Б.
Бжигакова
п. Тлюстенхабль
 /Салимовна Л.Ч./
Протокол № 1
от « 31 » августа 2022г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ №10 имени К.Б.
Бжигакова
п. Тлюстенхабль
 /Туркав С.Х./
(ФИО)

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №10
имени К.Б.Бжигакова
п. Тлюстенхабль
Повпаче М.А./
(ФИО)
Приказ № 55 от
« 31 » 08 2022г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптированной физкультуре
для обучающегося 6А класса с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Попова Егора

учителя Цику Юрия Зауровича
(ФИО)

первая категория
(категория)

I.Пояснительная записка

Данная адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающегося 6 А класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Попова А. составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12. 2012г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции)
- Приказ МО и Н РФ от 19.12.2014г. № 1599 « Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Письмо МО и Н РФ от 11.08.2016г. № ВК-1788/07 « Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) »;
- Приказ МО и Н РФ от 30.08.2013г. № 1015 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в действующей редакции);
- Письмо МО и Н РФ от 18. 04.2008г. № АФ-150/06 « О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами»
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 345 от 28.12.2018г. « О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 189 от 29.12.2010г. « Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 « Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в действующей редакции);
- Приказ МО и Н РФ № 1312 от 09.03.2004г. « Об утверждении Федерального базисного учебного плана»;
- Учебный план 5 класса для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ № 10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;
- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль

Цели и задачи учебной программы

Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта

- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Совершенствование функциональных возможностей организма. Развитие двигательных способностей.
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

II. Планируемые предметные результаты

Физические способности	Физические упражнения	Показатель
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	10
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		5
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	30
	Итого	105

III. Содержание курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила дозирования*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

IV. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел программы, Тема урока	Кол-во часов по теме	Домашнее задание	Дата проведения	
				план	факт
1	Л/а. Высокий, низкий старт ТБ	1	ОРУ	.	
2	Л/а. Скоростной бег, финиширование	1	ОРУ		
3	Л/а. Бег на длинные дистанции	1	ОРУ		
4	Л/а. Бег на длинные дистанции	1	ОРУ		
5	Л/а. Прыжок в длину с места	1	ОРУ		
6	Л/а Прыжок в длину с 2-3 шагов	1	ОРУ		
7	Л/а. Прыжок в длину с полного разбега	1	ОРУ		
8	Л/а. Метание малого мяча в цель	1	ОРУ		
9	Л/а. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов	1	ОРУ		
10	Л/а. Метание малого мяча на дальность с полного разбега	1	ОРУ		
11	Б/л. Подвижные игры	1	ОРУ		

12	Б/л. Комбинация из освоенных элементов	1	ОРУ		
13	Б/л. Комбинация из освоенных элементов	1	ОРУ		
14	Б/л. Эстафета с баскетбольными мячами	1	ОРУ		
15	Б/л. Эстафета с баскетбольными мячами	1	ОРУ		
16	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ		
17	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ		
18	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ		
19	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ		
20	Б/л. Игра в мини - баскетбол	1	ОРУ		
21	Б/л. Игра в мини - баскетбол	1	ОРУ		
22	Б/л. Игра в мини - баскетбол	1	ОРУ		
23	Б/л. Игра в мини - баскетбол	1	ОРУ		
24	Б/л. Игра в мини - баскетбол	1	ОРУ		
25	Г/ка. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. ТБ	1	ОРУ		

26	Г/ка. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.	1	ОРУ		
27	Г/ка. Акробатические упражнения	1	ОРУ		
28	Г/ка. Акробатические упражнения	1	ОРУ		
29	Г/ка. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине	1	ОРУ		
30	Г/ка. Лазание по наклонной скамейке	1	ОРУ		
31	Г/ка. Лазание по канату	1	ОРУ		
32	Г/ка. Круговая тренировка	1	ОРУ		
33	Г/ка. Акробатические упражнения	1	ОРУ		
34	Г/ка. Пирамида без предмета	1	ОРУ		
35	Г/ка. Акробатическая комбинация	1	ОРУ		
36	Г/ка. Круговая тренировка	1	ОРУ		
37	Г/ка. Упражнения с обручем	1	ОРУ		
38	Г/ка. Лазание по канату	1	ОРУ		
39	Г/ка. Упражнения с гимнастическими палками	1	ОРУ		

40	Г/ка. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	ОРУ
41	Г/ка. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	ОРУ
42	Г/ка. Круговая тренировка	1	ОРУ
43	Б/л. Ведение мяча с изменением направления	1	ОРУ
44	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ
45	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ
46	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ
47	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	ОРУ
48	Б/л. Броски в кольцо двумя руками снизу	1	ОРУ
49	Б/л. Броски в кольцо двумя руками снизу	1	ОРУ
50	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	ОРУ
51	Б/л. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	ОРУ
52	Б/л. Броски в кольцо одной рукой от плеча	1	ОРУ

53	Б/л. Игра в мини-баскетбол	1	ОРУ		
54	Б/л. Игра в мини-баскетбол	1	ОРУ		
55	К/п Кроссовая подготовка	1	ОРУ		
56	К/п Кроссовая подготовка	1	ОРУ		
57	К/п Кроссовая подготовка	1	ОРУ		
58	К/п Кроссовая подготовка	1	ОРУ		
59	К/п Кроссовая подготовка	1	ОРУ		
60	Г/ка Повороты с переступанием вокруг носков	1	ОРУ		
61	Г/ка Повороты с переступанием вокруг пяток	1	ОРУ		
62	Г/ка Подъем ступающим шагом	1	ОРУ		
63	Г/ка Повороты с переступанием вокруг носков и пяток	1	ОРУ		
64	Г/ка Спуски в высокой и низкой стойке	1	ОРУ		
65	Г/ка Подъемы «лесенкой», «полелочкой»	1	ОРУ		
66	Г/ка. Круговая тренировка	1	ОРУ		

67	Г/ка. Упражнения с обручем	1	ОРУ		
68	Г/ка. Лазание по канату	1	ОРУ		
69	Г/ка. Акробатические упражнения в парах	1	ОРУ		
70	Г/ка. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	ОРУ		
71	Г/ка. Круговая тренировка	1	ОРУ		
72	Г/ка. Круговая тренировка	1	ОРУ		
73	В/л. Верхняя передача мяча на месте.	1	ОРУ		
74	В/л. Верхняя передача мяча на месте.	1	ОРУ		
75	В/л. Верхняя передача мяча через сетку	1	ОРУ		
76	В/л. Нижняя передача мяча через сетку.	1	ОРУ		
77	В/л. Нижняя передача мяча на месте.	1	ОРУ		
78	В/л. Нижняя передача мяча на месте.	1	ОРУ		
79	В\л. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	ОРУ		
80	В\л. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	ОРУ		

81	В/л. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	ОРУ		
82	В/л. Нижняя подача.	1	ОРУ		
83	В/л. Нижняя подача	1	ОРУ		
84	В/л. Первый прием после подачи.	1	ОРУ		
85	В/л. Первый прием после подачи.	1	ОРУ		
86	В/л. Встречная эстафета с мячами.	1	ОРУ		
87	В/л. Встречная эстафета с мячами	1	ОРУ		
88	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	ОРУ		
89	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	ОРУ		
90	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	ОРУ		
91	В/л. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	ОРУ		
92	Л/а. Высокий, низкий старт	1	ОРУ		
93	Л/а. Скоростной бег, финиширование	1	ОРУ		
94	Л/а. Бег на длинные дистанции	1	ОРУ		

95	Л/а. Бег на длинные дистанции	1	ОРУ		
96	Л/а. Прыжок в длину с места	1	ОРУ		
97	Л/а Прыжок в длину с 2-3 шагов	1	ОРУ		
98	Л/а. Прыжок в длину с полного разбега	1	ОРУ		
99	Л/а. Метание малого мяча в цель	1	ОРУ		
100	Л/а. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов	1	ОРУ		
101	Л/а. Метание малого мяча на дальность с полного разбега	1	ОРУ		
102	Л/а. Эстафетный бег	1	ОРУ		
103	Б/л. Игра в мини - баскетбол	1	ОРУ		
104	Б/л. Игра в мини - баскетбол	1	ОРУ		
105	Б/л. Игра в мини - баскетбол	1	ОРУ		

Примечание:

В рабочей программе принято сокращенное название разделов:

Л/а – легкая атлетика, В/л -волейбол, Б/л – баскетбол, Г/ка – гимнастика с элементами акробатики.

К/п.-кроссовая подготовка, ОРУ- общеразвивающие упражнения.