

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа № 41» г. Сыктывкара  
(ГОУ РК «С(К)Ш № 41» г. Сыктывкара)  
«41 №-а торъя (корекционной) школа Сыктывкарын Коми  
Республикаса канму общеобразовательной учреждение

СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим советом  
директора  
Протокол № 1 от 26.08.2024

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
от 27.08.2024 №40

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА  
Среднего общего образования  
Физическая культура  
10—11 классы

Сроки реализации АРПУП: 2 года

Разработчик программы: учитель Титаренко Ю. Г.

## 1. Пояснительная записка

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших

физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна строиться, исходя из общих задач программы по физкультуре, включать различные виды физкультурно-спортивных мероприятий с учетом специфики контингента учащихся.

В этом плане особое значение в последние годы приобрела Международная программа «Специальная олимпиада», в которой принимают участие на школьном уровне все учащиеся. Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по различным направлениям и видам спорта. В организации внеклассной, внешкольной спортивной работы учителю следует ориентироваться на программу «Специальной олимпиады».

Необходимо сказать и о том, что учитель должен использовать в своей работе современные педагогические технологии, они помогут разнообразить как уроки, так и внеклассную работу, сделают занятия по физической культуре притягательными для детей.

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

Данная рабочая программа учебного предмета (далее – РПУП) составлена на основе примерной программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой по предмету *«физическое воспитание»*, автор: Мозговой В.М. и разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и

методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье.

### **Задачи предмета:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышения 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 подготовке;
- коррекция и компенсация физического развития;
- развитие у учащихся основных физических качеств.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка, поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Допускаются изменения (коррективы) программы в зависимости от возможностей учреждения и погодных условий.

Разделами программы являются: легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

Раздел «**Легкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование

должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки **лыжной подготовки** как обязательные занятия проводятся со второго класса. С 3-го класса уроки сдвоены и проводятся при температуре не ниже 16 С. При проведении уроков по лыжной подготовке, особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

**Подвижные и спортивные игры** направлены на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти и инициативы, пространственных и временных ориентиров.

Национально-региональный компонент реализуется в зависимости от темы и целей урока.

Курс рассчитан на 204 учебных часа:

10 класс - 3 часа в неделю, 102 часов в год,

11 класс - 3 часа в неделю, 102 часов в год

Осуществляя индивидуально-дифференцированный подход при развитии двигательных способностей, целесообразно делить классы на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся. Проводятся проверочные испытания по видам упражнений: бег 30м, 60 м, 100м, прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность. Тесты проводятся 2 раза в год: сентябре, мае.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо осуществлять по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез и т.д)

## 2. Содержание программы

10 класс

Всего: 102 часов (3ч в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	30	12
2.	Лыжная подготовка	30	5
3.	Подвижные и спортивные игры	34	6
4.	Гимнастика	8	2

11 класс

Всего: 102 часов (3ч в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	30	12
2.	Лыжная подготовка	30	5
3.	Подвижные и спортивные игры	34	6
4.	Гимнастика	8	2

3. Перечень лабораторных, практических, контрольных и других видов работ. Указанный перечень обязательных зачетов по определенным темам и разделам проводится для осуществления контроля физического развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом их психофизических возможностей.

клас	№п/п	Перечень зачетных работ	примечание
1	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Лыжи 600м	2
	4	Бег 200м.	1
2	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Лыжи 600м	2
	4	Бег 200м.	1

3	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Лыжи 800м	2
	4	Бег 200м.	1
4	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Лыжи 1000м	2
	4	Бег 200м.	1
	5	Пионербол	2
5	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Лыжи 1000м	2
	4	Бег 300 м.	2
6	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Лыжи 1000м	2
	4	Бег 300 м.	1
7	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Лыжи 2000м(Д) 3000 м(М)	2
	4	Бег 500м.	2
8	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Лыжи 2000м(Д) 3000 м(М)	2
	4	Бег 300 м.	2
9	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Лыжи 2000 м(Д) 3000 м(М)	2
	4	Бег 800м.	2
10	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Лыжи 3000 м(Д) 3000 м(М)	2
	4	Бег 800м.	2
11	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Лыжи 3000 м(Д) 3000 м(М)	2
	4	Бег 800м.	2
12	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Лыжи 3000 м(Д) 3000 м(М)	2
	4	Бег 800м.	2

### Примерные нормативы 10 класса

Оценка	Челночный бег (с)		Лыжи 3000 м. (мин.)		Прыжки с места (м)		Подъем туловища 30 с (кол-во раз)		Метание теннисного мяча (м)		Бег 60 м (с)		Бег 800 м (с)	
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
«5»	19.8	19.5	10,0	9,3	195	215	22	26	28	42	10.0	9.2	3.20	3.10

«4»	20.8	20.5	10,3	9,5	185	205	17	23	25	39	10.3	9.4	3.30	3.20
«3»	21.8	21.5	11,0 1	10,2	170	185	14	18	20	35	10.7	10.0	3.50	3.40

## Примерные нормативы 11 класса

Оцен ка	Челночный бег (с)		Лыжи 3000 м. (мин.)		Прыжки с места (м)		Подъем туловища 30 с (кол- во раз)		Метание теннисного мяча (м)		Бег 60 м (с)		Бег 800 м (с)	
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
«5»	19.5	19.0	10,0	9,3	200	224	24	28	30	44	9.8	9.0	3.10	3.00
«4»	20.5	20.0	10,3	9,5	190	210	18	25	27	40	10.1	9.4	3.20	3.10
«3»	21.5	21.0	11,0 1	10,2	180	190	15	20	22	36	10.6	9.8	3.40	3.30

## 4. Календарно-тематический план

### 10 класс

Всего за год: 102 часов (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Зачет
	<b>1 четверть</b>		
	<b>Легкая атлетика</b>	15	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.		
2	Общая физическая подготовка. Бег 1000 м.		+
3	Беговые упражнения. Челночный бег.		
4	Бег 30м., 60 м.		+
5	Техника метания теннисного мяча.		
6	Метание теннисного мяча. Зачет.		
7	Техника прыжков в длину.		
8	Прыжки в длину. Зачет.		
9	Эстафета 4 по 60 м.		+
10	Бег 300 м. Зачет.		
11	Бег 800м. Зачёт		+
12	Техника прыжков в длину.		+
13	ОРУ. Совершенствование эстафетного бега.		
14	Повторение техники тройного прыжка		
15	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега		
	<b>Подвижные игры</b>	19	
16	Техника безопасности по волейболу. Стойка и перемещение волейболиста. Учебная игра.		
17	Передача мяча в парах. Учебная игра.		
18	Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра.		
19	Отработка верхней подачи. Учебная игра.		
20	Отработка паса. Учебная игра.		+
21	Волейбол. Учебная игра.		
22	Повторение правил игры в «волейбол»		

23	Учебная игра «Волейбол»		
24	Учебная игра «Волейбол»		
	<b>2 четверть</b>		
	<b>Подвижные игры</b>	16	
25	Повторение техники верхней прямой подачи.		
26	Учебная игра «Волейбол»		
27	Эстафеты с метанием в цель и на дальность		
28	Футбол. Игра «Одно касание». Техника безопасности по футболу.		
29	Футбол. Игра «300».		
30	Футбол. Отработка пасов в тройках.		
31	Футбол. Игра «Одно касание».		
32	Футбол. Игра «Одно касание».		
33	Футбол. Игра «300».		
34	Футбол. Игра «300».		
35	Футбол. Отработка пасов.		
36	Игра «Точно в круг»		
37	Игра «Снайперы»		
38	Повторение технике блокирования.		
39	Повторение технике нападающего удара. Учебная игра «Волейбол»		
40	Учебная игра «Волейбол»		
	<b>Гимнастика</b>	8	
41	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.		
42	Общеразвивающие упражнения. Отработка строевого шага.		
43	Регулирование дыхания. ОРУ.		
44	Кувырки вперед и назад.		
45	Лазание по канату на скорость, на руках.		+
46	Комплекс упражнений. Полоса препятствий.		
47	Лазание по канату на скорость без ног		
48	Повторение техники стойки на голове. Эстафеты с предметами.		
	<b>3 четверть</b>		
	<b>Лыжная подготовка.</b>	30	
1(49)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта Республики Коми.		
2(50)	Правила соревнований.		
3(51)	Совершенствование попеременного двухшажного хода.		
4(52)	Совершенствование попеременного двухшажного хода.		
5(53)	Одновременный бесшажный ход.		
6(54)	Одновременный одношажный ход.		
7(55)	Двухшажный ход. Поворот махом.		
8(56)	Спуск в низкой стойке. Комбинированное торможение.		
9(57)	Передвижение по учебному кругу 3 км.		
10(58)	Передвижение по учебному кругу 3 км.		
)			
11(59)	Эстафеты на лыжах.		
)			
12(60)	Эстафеты на лыжах.		
)			
13(61)	Коньковый ход.		

)			
14(62) )	Коньковый ход.		
15(63) )	Одновременный двухшажный ход.		
16(64) )	Одновременный двухшажный ход.		
17(65) )	Попеременные ходы.		
18(66) )	Одновременные ходы.		
19(67) )	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки - 2 км, мальчики — 3 км).		+
20(68) )	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки - 2 км, мальчики — 3 км).		+
21(69) )	Способы смазки лыж.		
22(70) )	Повторение правил соревнований		
23(71) )	Совершенствование техники изученных ходов		
24(72) )	Совершенствование техники изученных ходов		
25(73) )	Повторение технике поворота на месте махом кнаружи		
26(74) )	Передвижение по учебному кругу 3 км.		
27(75) )	Игра «Сумей догнать»		
28(76) )	Прохождение дистанции 2 км. попеременным двухшажным ходом		
29(77) )	Передвижение по учебному кругу 3 км. свободным стилем		
30(78) )	Эстафеты на лыжах.		
	<b>4 четверть</b>		
	<b>Подвижные игры</b>	9	
1(79)	Коми национальные игры. Техника безопасности при подвижных играх.		
2(80)	Эстафеты.		
3(81)	Игры на развитие скоростных качеств.		
4(82)	Полоса препятствий по пересечённой местности.		
5(83)	Тактика игры в волейбол		
6(84)	Игра «Пассовка волейболистов»		
7(85)	Учебная игра «Точнее»		
8(86)	Учебная игра Волейбол»		
9(87)	Учебная игра «Волейбол»		
	<b>Легкая атлетика</b>	15	
10(88) )	Бег 100 м с низкого старта. Техника безопасности по легкой атлетике.		
11(89) )	Передача эстафетной палочки.		

12(90) )	Эстафетный бег 4х 100м.		
13(91) )	Бег 1000 м. Ходьба.		+
14(92) )	Отработка техники метания теннисного мяча.		
15(93) )	Метание теннисного мяча. Зачет.		+
16(94) )	Техника прыжков в длину с разбега.		
17(95) )	Прыжок в длину с разбега. Зачёт.		+
18(96) )	Отработка техники прыжков с места.		
19(97) )	Прыжки с места. Зачет.		+
20(98) )	Бег 200 м. Зачёт		+
21(99) )	Бег 500 м. Зачет.		+
22(100)	Повторение передачи эстафетной палочки		
23(101)	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»		
24(102)	Бег на выносливость в среднем темпе.		

## 11 класс

Всего за год: 102 часов (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Зачет
	<b>1 четверть</b>		
	<b>Легкая атлетика</b>	15	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики. Общая физическая подготовка.		
2	Спортивная ходьба. Бег 1200 м.		+
3	Беговые упражнения. Бег 60 м.		
4	Метание гранаты.		+
5	Метание гранаты.		
6	Техника метания теннисного мяча.		
7	Метание теннисного мяча. Зачет.		
8	Техника прыжков в длину.		
9	Прыжки в длину. Зачет.		+
10	Эстафета 4 х 200 м.		
11	Бег 800 м. Зачет.		+
12	Бег на выносливость.		+
13	ОРУ. Совершенствование эстафетного бега.		

14	Повторение техники передачи эстафетной палочки.		
15	Повторение техники метания гранаты		
	<b>Подвижные игры</b>	9	
16	Футбол. Отработка пасов. Техника безопасности по футболу.		
17	Футбол. Финты.		
18	Футбол. Финты.		
19	Футбол. Учебная игра.		
20	Футбол. Учебная игра.		+
21	Футбол. Учебная игра.		
22	Повторение правил игры в «Футбол»		
23	Учебная игра «Футбол»		
24	Учебная игра «Футбол»		
	<b>2 четверть</b>		
	<b>Подвижные игры</b>	16	
25	Игра «Одно касание»		
26	Игра «300»		
27	Учебная игра «Футбол»		
28	Волейбол. Тактика игры. Техника безопасности по волейболу.		
29	Передача мяча в парах.		
30	Отработка нижней подачи.		
31	Отработка верхней подачи.		
32	Отработка подачи по ориентирам.		
33	Волейбол. Прием мяча.		
34	Волейбол. Прием мяча.		
35	Волейбол. Учебная игра.		
36	Обводка противника. Учебная игра «Футбол»		
37	Отработка пасов в парах.		
38	Учебная игра «Футбол»		
39	Отработка пасов в тройках.		
40	Учебная игра «Футбол»		
	<b>Гимнастика</b>	8	
41	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.		
42	Общеразвивающие упражнения. Отработка строевого шага.		
43	Регулирование дыхания. ОРУ. Строевые упражнения.		
44	Кувырки вперед и назад.		
45	Лазание по канату на скорость, на руках.		+
46	Комплекс упражнений. Полоса препятствий.		
47	Лазание по канату на скорость без ног		
48	Повторение техники стойки на голове. Эстафеты с предметами.		
	<b>3 четверть</b>		
	<b>Лыжная подготовка.</b>	30	
1(49)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта в Коми Республике.		
2(50)	Способы смазки лыж.		
3(51)	Совершенствование попеременного двухшажного хода.		
4(52)	Одновременный бесшажный ход.		
5(53)	Совершенствование попеременных ходов.		

6(54)	Совершенствование одновременных ходов.		
7(55)	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.		
8(56)	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.		
9(57)	Коньковый ход.		
10(58)	Коньковый ход.		
11(59)	Передвижение по учебному кругу 3 км.		
12(60)	Коньковый ход.		
13(61)	Эстафеты на лыжах.		
14(62)	Эстафеты на лыжах.		
15(63)	Спуск в основной стойке. Подъем «ёлочкой».		
16(64)	Спуск в основной стойке. Подъем «ёлочкой».		
17(65)	Переход с одновременного хода на попеременный и обратно.		
18(66)	Переход с одновременного хода на попеременный и обратно.		
19(67)	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки - 3 км, мальчики - 3 км).		+
20(68)	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки - 3 км, мальчики — 3 км).		+
21(69)	Повторение правил соревнований		
22(70)	Передвижение по учебному кругу одновременным бесшажным ходом		
23(71)	Совершенствование техники изученных ходов		
24(72)	Совершенствование техники изученных ходов		
25(73)	Повторение технике поворота на месте махом кнаружи		
26(74)	Передвижение по учебному кругу 3 км.		
27(75)	Игра «Сумей догнать»		
28(76)	Эстафеты на лыжах.		
29(77)	Повторение техники одновременных ходов		
30(78)	Повторение техники одновременных ходов		
	<b>4 четверть</b>		
	<b>Подвижные игры</b>	9	
1(79)	Игры на развитие внимания.		
2(80)	Игры на развитие ловкости.		
3(81)	Круговая тренировка.		
4(82)	Полоса препятствий по пересечённой местности.		
5(83)	Тактика игры в футбол		
6(84)	Игры на развитие скоростных качеств.		
7(85)	Учебная игра «Футбол»		
8(86)	Учебная игра «Футбол»		
9(87)	Учебная игра «Футбол»		
	<b>Легкая атлетика</b>	15	
10(88)	Бег 1200 м. Общая физическая подготовка.		
11(89)	Эстафетный бег 4 по 200м.		
12(90)	Спортивная ходьба.		
13(91)	Спортивная ходьба.		
14(92)	Бег 400м.		+
15(93)	Отработка техники метания теннисного мяча.		
16(94)	Метание теннисного мяча.		+
17(95)	Метание гранаты.		+
18(96)	Метание гранаты. Зачёт.		+

19(97)	Отработка техники прыжков с места.		
20(98)	Прыжки с места. Зачет.		+
21(99)	Бег 800 м. Зачет.		+
22(100)	Повторение передачи эстафетной палочки		
23(101)	Повторение техники метания теннисного мяча		
24(102)	Бег на выносливость в среднем темпе.		

## 5. Основные требования к результатам реализации программы

### 10 класс

#### Учащиеся должны знать:

*Легкая атлетика.*

- как оказать первую помощь при ушибах
- требования к спортивной обуви, одежде.

*Лыжная подготовка*

- виды и способы смазки лыж

*Подвижные игры*

- волейбол - тактика игры, правила игры

#### Учащиеся должны уметь:

*Легкая атлетика*

- прыгать в высоту способом перешагивания
- метать малый мяч на дальность, толкать ядро

*Лыжная подготовка*

- передвигать 2000м на скорость

*Подвижные игры*

- волейбол - выполнять все виды подач, блок

### 11 класс

#### Учащиеся должны знать:

*Легкая атлетика.*

- как оказать первую помощь при ушибах
- требования к спортивной обуви, одежде

*Лыжная подготовка*

- виды и способы смазки лыж

*Подвижные и спортивные игры*

- волейбол - тактика игры, правила игры
- футбол - что такое защита и атака

#### Учащиеся должны уметь:

### *Легкая атлетика*

- метать малый мяч на дальность, гранату *Лыжная подготовка*

- передвигать 2000м на скорость

### *Подвижные и спортивные игры*

- волейбол - выполнять все виды подач, блок

- футбол - выполнять ведение мяча с обводкой, финты различными способами.

### **Формы контроля знаний и умений учащихся**

- Поурочный

- Сдача примерных зачетных нормативов в конце каждого раздела

## **6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

«5» - учащийся правильно выполняет задания учителя, знает и соблюдает технику безопасности, ориентируется в пространстве и времени, координирован, выполняет установленные нормативы.

«4» - учащийся в основном правильно выполняет задания учителя, знает технику безопасности, в основном правильно ориентируется в пространстве, выполняет установленные нормативы близко к норме.

«3» - учащийся пытается выполнить задание учителя, но выполняет с трудом, недостаточно уверенно ориентируется в пространстве, плохо координирован, плохо справляется с нормативами.

«2» - учащийся не может выполнить задание учителя, не ориентируется в пространстве и времени, не соблюдает технику безопасности, не выполняет установленные нормативы.

## **7. Материально-техническое обеспечение учебного предмета**

### **«Физическая культура» :**

-печатные пособия: таблицы, схемы, спортивные упражнения с последовательностью выполнения;

-дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;

-технические средства обучения;

-учебно-практическое оборудование;

-спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;

модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование ; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи ;сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование

## **8. Учебно-методическая литература программы.**

1. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. \_ М.: Советский спорт, 2011. – 152 с.: ил.
2. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания : пособие для учителя / М.А. Якубович, О.В. Преснова. - : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 287 с. : ил.
3. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учеб. для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2009. – 432 с., ил.
4. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. – М.: Советский спорт, 2000 – 160 с., ил.
5. Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой исследовательской. творческой деятельности / Н.Г. Коновалова. – Волгоград : Учитель, 2016. – 90 с.

Использование учебников для обучающихся не предусмотрено программой.