Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 14
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья»
города Губкина Белгородской области

«Согласовано» Руководитель УВО _____ Колабухова Э.С. «29» августа 2023 г.	«Согласовано» заместитель директора _____ Колесникова Н.Л «30» августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «ООШ № 14 для учащихся с ОВЗ» _____ Шульга В.В. Приказ № 301 от «31» августа 2023 г.

Шульга Вера Владимировна

Подписан: Шульга Вера Владимировна
DN: C=RU, OU=директор, O="МБОУ ""ООШ № 14 для учащихся с ОВЗ""", CN=Шульга Вера Владимировна, E=shkolanomer14@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: 22011970
Дата: 2023-10-17 15:58:57
Foxit Reader Версия: 9.0.0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПО ПРЕДМЕТУ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5 – 9 классы
ФГОС вариант1

составитель:
Федорова Валентина Трофимовна
учитель физической культуры

2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка. 3

2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура 6

3. Содержание программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 13

4. Система оценка достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 25

5. Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 26

1. Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в обществе.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273—ФЗ от 29.12.2012.
- ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026;
- СанПин 2.4.2.3 286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года N 26.
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа № 14 для учащихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Учебный план МБОУ "ООШ№14 для учащихся с ОВЗ" города Губкина Белгородской области.

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. Целью программы по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- 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;

— создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
— создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности;
— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

— коррекция техники основных движений - мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
— коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
— коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
— компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
— профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
— коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
— коррекция психических нарушений в процессе деятельности - зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

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 педагогического работника;
— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
— 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.

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. Таким образом, требования сочетаются с уважением личности ребенка, с учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Уроки направлены на большее проявление самостоятельности учащихся, при постоянном контроле со стороны учителя.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение 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.). Подбор упражнений и игр направлены на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: легкая атлетика, ОФП, гимнастика (акробатика), коньки, спортивные игры, подвижные игры. Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются в графике распределения материала по видам.

В связи с тем, что в школе нет спортивного зала, отсутствуют условия для проведения лыжной и конькобежной подготовки, в программу включен раздел «футбол/мини футбол». Для проведения занятий по баскетболу используется зал МБУ «СШ № 3» г. Губкина

В зависимости от климатических условий разрешается изменить выделенный объём времени на прохождение различных разделов программы.

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

Годовой учебный план по предмету «Адаптивная физическая культура» общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1: V-IX классы							
Предметная область	Учебные предметы	Классы					
		V	VI	VII	VIII	IX	Всего
Физическая культура	Адаптивная физическая культура	68	68	68	68	68	340
Всего к финансированию		68	68	68	68	68	340

Недельный учебный план по предмету «Адаптивная физическая культура» образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1: V-IX классы							
Предметная область	Учебные предметы	Количество часов в неделю					
		V	VI	VII	VIII	IX	Всего
Физическая культура	Адаптивная физическая культура	2	2	2	2	2	10
Всего к финансированию		2	2	2	2	2	10

2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП (вариант 1) в предметной области «Физическая культура» предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных:

5 класс

Личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

6 класс

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

7 класс

Личностные результаты:

- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

8 класс

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и осознание социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;
- знать температурные нормы для занятий на лыжах;
- знать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр;
- элементарные игровые технико-тактические взаимодействия;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах.

Достаточный уровень:

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний;

9 класс

Личностные результаты:

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1) проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения;
2) включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Предметные результаты.

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) и 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 подсчета 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.

3. Содержание программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». 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 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).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Если климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

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, минифутболом. В разделе «Спортивные игры» введена новая игра «Флорбол» (последнее может использоваться как дополнительный материал).

5 класс

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической зарядки.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Физическая культура и спорт в России.

Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие 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; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно- сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы: ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

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.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Занятия ходьбой, как средство закаливания организма, санитарно-гигиенические требования к занятиям. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Сведения о применении лыж в быту.

Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Практическая ходьба с палками.

Спортивные игры и подвижные игры.

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 и др.

Баскетбол:

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Общие сведения об игре. Правила игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Стойка теннисиста. Передвижения в стойке: вправо, влево, вперед, назад. Способ держания ракетки. Удары по мячу. Ознакомление с подачей мяча: прямая подача, подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Тренировочные упражнения в подаче мяча. Одиночные игры. Игра «Кто больше набьет».

Футбол (минифутбол)

***Теоретические сведения*.** Упрощенные правила игры в мини-футбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении футболу.

Практический материал. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Способы владения мячом. Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения. Ведение мяча, ведение в парах. Передача мяча в парах. Тройках, передача внутренней стороной стопы. Остановка мяча стопой. Ловля катящего мяча. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. Подвижные игры с элементами футбола.

Хоккей на полу (флорбол):

Теоретические сведения. Общие сведения об игре. Правила безопасной игры в флорбол на полу.

Практический материал. Стойка хоккеиста. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы (мяча). Учебные игры с учетом ранее изученных.

6 класс

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической зарядки.

Подвижные игры. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Физическая культура и спорт в России.

Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие 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; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов; повороты в преседе на носках; перелезание через последовательно расположенные препятствия; препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы: ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

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.

Прыжки. На одной ноге, на двух с поворотом налево, направо, кругом. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Отработка отталкивания. Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Сведения о применении лыж в быту.

Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты. Практическая ходьба с палками.

Спортивные игры и подвижные игры.

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 и др.

Баскетбол:

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Общие сведения об игре. Правила игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Стойка теннисиста. Передвижения в стойке: вправо, влево, вперед, назад. Способ держания ракетки. Удары по мячу. Подача мяча: прямая подача, подача мяча слева и справа. Разновидности ударов (удар подставкой), удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Футбол (минифутбол)

***Теоретические сведения*.** Упрощенные правила игры в мини-футбол. Знакомство с правилами игры в командных соревнованиях.

Практический материал. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Способы владения мячом. Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения. Ведение мяча, ведение в парах. Передача мяча в парах. Тройках, передача внутренней стороной стопы. Остановка мяча стопой. Ловля катящего мяча. Командные соревнования – голы, положение вне игры. Броски на точность в особые зоны ворот. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. Подвижные игры с элементами футбола.

Хоккей на полу (флорбол):

Теоретические сведения. Общие сведения об игре. Правила безопасной игры в флорбол на полу. Правила игры в командных соревнованиях.

Практический материал. Стойка хоккеиста. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы (мяча). Командные соревнования – вбрасывание, голы, положение вне игры, владение клюшкой, бросок по воротам, бросок на точность. Учебные игры с учетом ранее изученных .

<u>7 класс</u>

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической зарядки.

Подвижные игры. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Физическая культура и спорт в России.

Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие 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; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов; повороты в преседе на носках; перелезание через последовательно расположенные препятствия; препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно- сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы: ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

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.

Прыжки. На одной ноге, на двух с поворотом налево, направо, кругом. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Отработка отталкивания. Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Сведения о применении лыж в быту.

Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты. Практическая ходьба с палками.

Спортивные игры и подвижные игры.

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 и др.

Баскетбол:

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Общие сведения об игре. Правила игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Стойка теннисиста. Передвижения в стойке: вправо, влево, вперед, назад. Способ держания ракетки. Удары по мячу. Подача мяча: прямая подача, подача мяча слева и справа. Разновидности ударов (удар подставкой), удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Футбол (минифутбол)

***Теоретические сведения*.** Упрощенные правила игры в мини-футбол. Знакомство с правилами игры в командных соревнованиях.

Практический материал. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Способы владения мячом. Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения. Ведение мяча, ведение в парах. Передача мяча в парах. Тройках, передача внутренней стороной стопы. Остановка мяча стопой. Ловля катящего мяча. Командные соревнования – голы, положение вне игры. Броски на точность в особые зоны ворот. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. Подвижные игры с элементами футбола.

Хоккей на полу (флорбол):

Теоретические сведения. Общие сведения об игре. Правила безопасной игры в флорбол на полу. Правила игры в командных соревнованиях.

Практический материал. Стойка хоккеиста. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы (мяча). Командные соревнования – вбрасывание, голы, положение вне игры, владение клюшкой, бросок по воротам, бросок на точность. Учебные игры с учетом ранее изученных .

8 класс

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической зарядки.

Подвижные игры. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Физическая культура и спорт в России.

Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. повторение всех видов пересторений, поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Дыхательные упражнения: регулировка дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления; обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления

голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (ходьба змейкой, по ориентирам, прохождение расстояния от одного ориентира до другого с открытыми глазами и с закрытыми глазами); упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов; повороты в приседе на носках; перелезание через последовательно расположенные препятствия; препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Упражнения на равновесие: ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Бег на скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера.

Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно- сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы: ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Продолжительная ходьба в различном темпе. Спортивная ходьба (ознакомление с техникой).

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.

Прыжки. На одной ноге, на двух с поворотом налево, направо, кругом. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Отработка отталкивания. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком одной или двух ног. Прыжки со скакалкой. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжки в высоту способом «перешагивание», переход через палку.

Метание. Метание малого мяча на дальность из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Сведения о применении лыж в быту.

Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты. Практическая ходьба с палками.

Спортивные игры и подвижные игры.

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 «Салки маршем», «Пятнашки», «Сбей мяч», «Тигры в кругу», «Футбол руками» и др.

Баскетбол:

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.

Практический материал. Остановка прыжком. Повороты на месте на сзади стоящей ноге. Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг к другу. Ведение и броски мяча. Передача мяча от груди и ловля двумя руками в движении шагом. Бросок по корзине двумя руками от груди с места. Подбирание мяча, отскочившего от щита. Учебные игры по упрощенным правилам. Эстафеты с ведением мяча.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Общие сведения об игре. Правила игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Стойка теннисиста. Передвижения в стойке: вправо, влево, вперед, назад. Способ держания ракетки. Удары по мячу. Подача мяча: прямая подача, подача мяча слева и справа. Разновидности ударов (удар подставкой), удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Футбол (минифутбол)

***Теоретические сведения*.** Упрощенные правила игры в мини-футбол. Знакомство с правилами игры в командных соревнованиях.

Практический материал. Командные соревнования – голы, положение вне игры. Броски на точность в особые зоны ворот. Индивидуальное мастерство: бросок на точность, защита (остановка мяча, прессинг противника, блокировка и пребывание между игроками противника). Учебные игры с учетом ранее изученных правил и элементов игры, игра по упрощенным правилам.

Учебные игры с учетом ранее изученных правил. Подвижные игры с элементами футбола.

Хоккей на полу (флорбол):

Теоретические сведения. Общие сведения об игре. Правила безопасной игры в флорбол на полу. Правила игры в командных соревнованиях.

Практический материал. Командные соревнования: учебные игры с учетом ранее изученных правил и элементов игры. Индивидуальное мастерство: бросок на точность, защита (остановка шайбы, прессинг противника, блокировка клюшки и пребывание между игроками противника).

Учебные игры с учетом ранее изученных правил и элементов игры, игра по упрощенным правилам.

9 класс

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической зарядки.

Подвижные игры. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Физическая культура и спорт в России.

Специальные олимпийские игры. Специальные олимпийские игры в регионе. Популяризация специальных олимпийских игр. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

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

Дыхательные упражнения: регулировка актов дыхания по глубине и частоте при выполнении упражнений различной интенсивности.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, лазанье на скорость по гимнастической стенке вверх и вниз; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (ходьба змейкой, по ориентирам, прохождение расстояния от одного ориентира до другого с открытыми глазами и с закрытыми глазами); совершенствование координации в ходьбе; формирование координации в прыжковых упражнениях; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов; повороты в приседе на носках; перелезание через последовательно расположенные препятствия; препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Упражнения на равновесие: ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Бег на скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.

Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно- сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы: ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Продолжительная ходьба в различном темпе. Спортивная ходьба (ознакомление с техникой).

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.

Прыжки. На одной ноге, на двух с поворотом налево, направо, кругом. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Отработка отталкивания. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком одной или двух ног. Прыжки со скакалкой. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжки в высоту способом «перешагивание», переход через палку. Совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание малого мяча на дальность из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком; совершенствование техники.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Сведения о применении лыж в быту.

Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты. Практическая ходьба с палками.

Спортивные игры и подвижные игры.

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 «Салки маршем», «Пятнашки», «Сбей мяч», «Тигры в кругу», «Футбол руками» и др.

Баскетбол:

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. Правила судейства.

Практический материал. Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом с обводкой условных противников. Передача мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг к другу. Передача мяча в движении бегом в парах. Ведение и броски мяча. Бросок по корзине двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Подбирание мяча, отскочившего от щита. Учебные игры по упрощенным правилам. Эстафеты с ведением мяча.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Общие сведения об игре. Правила игры в настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований в парных играх. Тактика парных игр.

Практический материал. Совершенствование ранее изученных элементов игры (подачи, удары). Тактические приемы в парных играх. Одиночные игры. Применение ранее изученных элементов в одиночных играх.

Футбол (минифутбол)

***Теоретические сведения*.** Упрощенные правила игры в мини-футбол. Знакомство с правилами игры в командных соревнованиях.

Практический материал. Командные соревнования – голы, положение вне игры. Броски на точность в особые зоны ворот. Индивидуальное мастерство: бросок на точность, защита (остановка мяча, прессинг противника, блокировка и пребывание между игроками противника).

Учебные игры с учетом ранее изученных правил и элементов игры, игра по упрощенным правилам. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. Подвижные игры с элементами футбола.

Хоккей на полу (флорбол):

Теоретические сведения. Общие сведения об игре. Правила безопасной игры в флорбол на полу. Правила игры в командных соревнованиях. Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал. Командные соревнования: учебные игры с учетом ранее изученных правил и элементов игры. Индивидуальное мастерство: бросок на точность, защита (остановка шайбы, прессинг противника, блокировка клюшки и пребывание между игроками противника).

Учебные игры с учетом ранее изученных правил и элементов игры, игра по упрощенным правилам.

4. Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Система оценки достижений планируемых результатов программы позволяет осуществлять фактический уровень усвоения учебного предмета, оценивать динамику учебных достижений учащихся. Обеспечивает дифференцированную оценку достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Предметные результаты связаны с овладением учащимися содержанием предметной области Адаптивная физическая культура и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как "верные" или "неверные".

Критерий "верно" и (или) "неверно" (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия и (или) отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

-по способу предъявления (устные, письменные, практические);

-по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

При этом, чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как "удовлетворительные", "хорошие", "очень хорошие" (отличные).

В текущей оценочной деятельности соотносятся результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно», если учащиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» — от 51% до 65% заданий;

«очень хорошо» (отлично) — свыше 65%.

Оценку обучающихся, в том числе и обучающихся на дому, во 2-х — 9-х классах школы по всему предмету Адаптивная физическая культура образовательно осуществлять по пятибалльной системе, в соответствии с Положением о формах, периодичности и

порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

5. Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура

	5 класс	
№	**Наименование разделов**	**Кол-во часов**
1.	Легкая атлетика	22
2.	Гимнастика, акробатические упражнения (элементы)	9
3.	Футбол	9
4.	Настольный теннис	7
5.	Лыжная подготовка	6
6.	Баскетбол	11
7.	Хоккей на полу	4
		68
6 класс		
№	**Наименование разделов**	**Кол-во часов**
1.	Легкая атлетика	20
2.	Гимнастика, акробатические упражнения (элементы)	8
3.	Футбол	9
4	Настольный теннис	8
5.	Лыжная подготовка	8
6	Баскетбол	10
7.	Хоккей на полу	5
		68
	7 класс	
№	**Наименование разделов**	**Кол-во часов**
1.	Легкая атлетика	20
2.	Гимнастика, акробатические упражнения (элементы)	10
3.	Футбол	10
4	Настольный теннис	9
5.	Лыжная подготовка	6
6	Баскетбол	8
7.	Хоккей на полу	5
		68
8 класс		
№	**Наименование разделов**	**Кол-во часов**
1.	Легкая атлетика	19
2.	Гимнастика, акробатические упражнения (элементы)	10
3.	Футбол	9
4	Настольный теннис	10

5.	Лыжная подготовка	6
6	Баскетбол	9
7.	Хоккей на полу	5
		68
9 класс		
№	**Наименование разделов**	**Кол-во часов**
1.	Легкая атлетика	19
2.	Гимнастика, акробатические упражнения (элементы)	10
3.	Футбол	9
4	Настольный теннис	9
5.	Лыжная подготовка	6
6	Баскетбол	10
7.	Хоккей на полу	5
		68