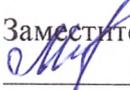


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа № 30» г. Белгорода

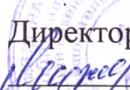
РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
физической культуры
Протокол № 1 от 29.08.23

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

М. А. Мясоедова
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ОШ № 30
 Л. И. Михайличенко
Приказ от 31.08 № 256



**Рабочая программа по учебному
предмету «Адаптивная физическая культура»
для 5-9 классов**

Программа составлена учителями
Губаревой Татьяной Григорьевной
Сорокиной Ольгой Викторовной

2023 год

Раздел 1

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура) составлена на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 19.12. 2014г. № 1599;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования РФ от 11.08.2016г.№ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ ОШ № 30 города Белгорода (вариант 1);
 - Устав МКОУ ОШ № 30;
 - Локальные акты МКОУ ОШ № 30;
 - Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью, осваивающих АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1.
- Программа Министерства образования РФ для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида: 5-9 кл, под ред. В.В.Воронковой Сборник 2. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011.-240 с.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 5-9-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1-4 классов.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением;

занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Характерной особенностью обучающихся 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 ведёт к усилению позднотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создаёт скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся 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 обучающихся замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у обучающихся встречаются стёртые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложнённых двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность обучающихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, перекрёстной 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. Это требует дополнительного внимания учителя.

Следует отметить, что среди обучающихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учёта и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода к каждому обучающемуся при обучении.

Особого внимания требуют обучающиеся с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие обучающиеся нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Основная цель изучения адаптивной 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.

Задачи, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой, подвижными и спортивными играми) в соответствии с воз-

- растными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
 - воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Раздел 2

Общая характеристика учебного курса

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ адаптивной физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих упражнений.

Уроки адаптивной физической культуры направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Важнейшим требованием проведения урока по адаптивной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Раздел 3

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в среднем звене отводится:

- 5 класс - за год 68 часов, в неделю – 2 часа (34 рабочих недели).
- 6 класс - за год 68 часов, в неделю – 2 часа (34 рабочих недели).
- 7 класс - за год 68 часов, в неделю – 2 часа (34 рабочих недели).
- 8 класс - за год 68 часов, в неделю – 2 часа (34 рабочих недели).

9 класс - за год 68 часов, в неделю – 2 часа (34 рабочих недели)

Класс	Лёгкая атлетика	Гимнастика	Лыжная подготовка	Спортивные и подвижные игры
5	24 часа	14 часов	10 часов	20 часов
6	24 часа	14 часов	10 часов	20 часов
7	24 часа	14 часов	10 часов	20 часов
8	24 часа	14 часов	10 часов	20 часов
9	24 часа	14 часов	10 часов	20 часов

Раздел 4

Требования к базовым учебным действиям (БУД)

Программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивает достижение следующих личностных и предметных результатов.

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);
- 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;
- 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 адаптивной физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- 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 видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- участие в подвижных играх со сверстниками, 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 спортивной площадке;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Личностные результаты:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- осознание роли своей страны в мировом развитии, уважительное отношение к семейным ценностям, бережное отношение к окружающему миру;
- целостное восприятие окружающего мира;
- заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий;
- рефлексивная самооценка, умение анализировать свои действия и управлять ими;

- навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат.

Раздел 5

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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 опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

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

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

Особое место в системе уроков по адаптивной 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 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления адаптивной физической культуры как учебного предмета в школе.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей обучающегося.

Раздел 6

Тематическое планирование

5 класс.

Основы знаний.

Правила поведения на уроках адаптивной физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых. Значение и основные правила закаливания.

Гимнастика.

Строчные упражнения (ходьба в различном темпе по диагонали, перестроение из колонны по одному в колонну по два (три), смена ног при ходьбе, повороты налево, направо, кругом (переступанием), понятие «интервал», ходьба в обход с поворотами на углах, ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- **упражнения на осанку** (упражнения с удерживанием груза (100-150 г) на голове, повороты кругом, приседание, ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, передвижение по наклонной плоскости);

- **дыхательные упражнения** (полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях);

- **упражнения на расслабление мышц** (расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу, чередование напряжённой ходьбы с ходьбой в полуприседе, расслабление мышц после выполнения силовых упражнений);

- **основные положения движения головы, конечностей, туловища** (наклоны, повороты, вращения туловища, переход из упора присев в упор лёжа толчком двух ног, лёжа на животе поочерёдное поднятие ног, лёжа на животе поднятие головы, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса, пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада, круговые движения туловища);

- **общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами** (с гимнастическими палками, с обручами, с малым мячами, с набивными мячами, упражнении на гимнастической скамейке);

- **упражнения на гимнастической стенке** (наклоны вперёд, держась за рейку на высоте груди, пояса, наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке, прогибание туловища, стоя спиной к стенке, взмахи ногой назад);

- **акробатические упражнения** (выполняются только после консультации врача) (кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине);

- **простые и смешанные висы и упоры** (мальчики-висы согнувшись, прогнувшись, подтягивание, поднятие прямых ног, девочки - смешанные висы, подтягивание из вися лёжа на гимнастической стенке);

- **переноска грузов и передача предметов** (передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге, эстафеты с переноской набивных мячей, переноска гимнасти-

ческой скамейки, гимнастического козла, коня, гимнастического мата);

- **лазание и перелезание** (лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали, по наклонной гимнастической скамейке, подлезание под несколько препятствий, перелезание через 2-3 препятствия разной высоты);

- **равновесие** (ходьба, повороты, равновесие на гимнастической скамейке без предметов и с предметами в руках);

- **опорный прыжок** (прыжок через козла, в упор присев на козла, ноги врозь);

- **развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве** (построение в различных местах зала, построение в колонну, ходьба по диагонали по начерченной линии, повороты кругом, ходьба «змейкой», ходьба по ориентирам, прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место, прыжки на двух ногах).

Легкая атлетика.

- **ходьба** (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперёд, приставным шагом, с различными положениями рук, с предметами в правой и левой руке);

- **бег** (медленный бег в равномерном темпе, широким шагом на носках, на скорость 30, 60 м с высокого и низкого старта, с преодолением малых препятствий, эстафетный бег);

- **прыжки** (через скакалку, на двух, на одной ноге через набивные мячи, в шаге с приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в длину с разбега способом «согнув ноги»);

- **метание** (в пол на высоту отскока, на дальность с 3 шагов разбега, в вертикальную цель, в движущуюся цель, толкание набивного мяча весом до 1 кг).

Лыжная подготовка.

Построение в одну колонну, передвижение с лыжами под рукой, на плече, поворот на лыжах вокруг носков лыж, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом по лыжне, передвижение на скорость, игры на лыжах.

Спортивные и подвижные игры.

Волейбол (ознакомление с правилами игры, расстановка игроков на площадке, прием и передача мяча снизу и сверху, отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте, учебные игры на основе волейбола).

Баскетбол (правила игры, правила поведения, основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад, то же самое с мячом, ведение мяча на месте и в движении, остановка по сигналу, ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте).

Настольный теннис.

История возникновения настольного тенниса. Правила соревнований. подача мяча слева и справа. Учебная игра.

Подвижные игры.

Подвижные и коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием.

6 класс.

Основы знаний.

Правила поведения на уроках адаптивной физической культуры (техника без-

опасности). Правила утренней гигиены и их значение для человека. Чистота одежды и обуви. Осанка.

Гимнастика.

Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две, рызмыкание на вытянутые руки на месте и в движении, выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», повороты кругом, ходьба по диагонали).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- **упражнения на осанку** (упражнения с удерживанием груза (150-200 г) на голове, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, передвижение по гимнастической стенке влево, вправо);

- **дыхательные упражнения** (углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений);

- **упражнения на расслабление мышц** (расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений, маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге);

- **основные положения движения головы, конечностей, туловища** (сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое, выполнять наклоны, повороты, круговые движения туловища, пружинистые наклоны вперед, в стороны, сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, выпады в сторону, полуприседы, опуститься и встать без помощи рук, комбинации из различных движений, координация движений конечностей в прыжковых упражнениях);

- **общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами** (с гимнастическими палками, с обручами, со скакалками, с набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке);

- **упражнения на гимнастической стенке** (прогибание туловища, взмахи ногой вперед, назад, держась руками за рейку, взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке);

- **акробатические упражнения** (выполняются только после консультации врача), (стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, два последовательных кувырка вперед);

- **простые и смешанные висы и упоры** (мальчики-висы согнувшись, прогнувшись, подтягивание, поднимание прямых ног, девочки-смешанные висы, подтягивание из виса лёжа на гимнастической стенке);

- **переноска грузов и передача предметов** (переноска 2-3 набивных мячей весом до 6-7 кг на расстояние 8-10 м, переноска гимнастических матов, переноска гимнастического козла, передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг, передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя, лёжа, слева направо и наоборот);

- **лазание и перелезание** (лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками, с предметом в руке, перелезание через последовательно расположенные препятствия);

- **равновесие** (равновесие на правой, левой ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки, повороты в приседе на носках, простейшие комби-

нации);

- **опорный прыжок** (прыжок через козла, в упор присев на козла, ноги врозь, преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую - правую руку, ногу);

- **развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве** (построение в две шеренги по ориентирам и без них, ходьба «змейкой», сочетание простейших исходных положений рук и ног, ходьба по наклонной гимнастической скамейке, отжимание в упоре лёжа).

Легкая атлетика.

- **ходьба** (с изменением направлений по сигналу учителя, скрестным шагом, с выполнением движений рук на координацию, с преодолением препятствий, понятие о спортивной ходьбе, с ускорением, по диагонали, кругом);

- **бег** (медленный бег с равномерной скоростью, на 30, 60 м с высокого и низкого старта, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, беговые упражнения, повторный бег и бег с ускорением);

- **прыжки** (на одной ноге, двух ногах с поворотом налево, направо, с движением вперёд, на каждый 3-й, 5-й шаг в ходьбе и беге, прыжки в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», отработка отталкивания);

- **метание** (малого мяча в вертикальную цель из разных исходных положений, на дальность отскока от стены и пола, на дальность способом из-за головы через плечо, толкание набивного мяча весом до 2 кг с места в сектор стоя боком).

Лыжная подготовка.

(Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость, повороты переступанием в движении, подъём по склону, торможение).

Спортивные и подвижные игры.

Волейбол (перемещение по площадке, стойки волейболиста, передача мяча двумя руками над собой и в парах сверху, подача (нижняя прямая), розыгрыш мяча, ловля мяча, учебная игра).

Баскетбол (закрепление правил поведения при игре, остановка шагом, передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом, ловля мяча, ведение мяча одной рукой на месте, бросок мяча по корзине снизу и от груди, подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты).

Настольный теннис.

Правила соревнований. Удары мяча справа, слева. Одиночные игры.

Подвижные игры.

Подвижные и коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием.

7 класс.

Основы знаний.

Правила поведения на уроках адаптивной физической культуры (техника безопасности). Физическое развитие. Предупреждение травм во время занятий. Понятие : физическое воспитание.

Гимнастика.

Строевые упражнения (понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах,

дистанции, размыкание уступами по счету, повороты налево, направо при ходьбе на месте, выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!», ходьба «змейкой», противходом).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- **упражнения на осанку** (упражнения для удержания груза на голове, поворот кругом, в приседании ноги скрестно, лазание по гимнастической скамейке, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево);
- **дыхательные упражнения** (регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления, обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера);
- **упражнения в расслаблении мышц** (рациональная смена напряжения и расслабление определённых мышечных групп при переноске груза);
- **основные положения движения головы, конечностей, туловища** (фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений, рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук, поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног, в упоре лежа сгибание и разгибание рук, из упора сидя лечь, встать без помощи рук, выполнение комбинаций);
- **общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами** (с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке);
- **упражнения на гимнастической стенке** (наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедра, сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно, различные взмахи);
- **акробатические упражнения** (выполняются только после консультации врача), (стойка на лопатках, перекаты);
- **простые и смешанные висы и упоры** (мальчики-висы согнувшись, прогнувшись, подтягивание, поднимание прямых ног, девочки-смешанные висы, подтягивание из вися лёжа на гимнастической стенке);
- **переноска грузов и передача предметов** (передача набивного мяча над головой в колонне);
- **лазание и перелезание** (передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке, подтягивание в висе на гимнастической стенке, преодоление препятствий с перелезанием, подлезанием);
- **равновесие** (ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд, расхождение вдвоём при встрече на гимнастической скамейке, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом);
- **опорный прыжок** (прыжок согнув ноги через коня, козла в ширину);
- **развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве** (построение в колонну по два, соблюдая расстояние, ходьба «змейкой», упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади, прыжок в длину с места на заданное расстояние, передача мяча в шеренге).

Легкая атлетика.

- **ходьба** (в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага, ходьба «змей-

кой», с различными положениями туловища (наклоны, присед));

- **бег** (с низкого старта, стартовый разбег, старты из различных положений, бег с ускорением и на время (30,60 м), бег с преодолением препятствий, встречные эстафеты);

- **прыжки** (запрыгивания на препятствия, во время бега прыжки, со скакалкой, многоскоки, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»);

- **метание** (набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову, толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность, метание в цель, метание из положения лежа, метание малого мяча на дальность с разбега).

Лыжная подготовка.

Совершенствование двухшажного хода, одновременный одношажный ход, торможение, подъем, передвижение на лыжах, лыжные эстафеты, игры на лыжах.

Спортивные и подвижные игры.

Волейбол (повторение правил игры, безопасность игроков во время игры, верхняя передача мяча двумя руками на месте и в движении, учебная игра).

Баскетбол (основные правила игры в баскетбол, штрафные броски, бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой, остановка прыжком, шагом после ведения мяча, повороты на месте, вырывание и выбивание мяча, ловля мяча в движении, передача мяча в движении, броски мяча в корзину, игра по упрощённым правилам).

Настольный теннис.

Подача мяча. Парные игры.

Подвижные игры.

Подвижные и коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием.

8 класс.

Основы знаний.

Правила поведения на уроках адаптивной физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятие физическая культура.

Гимнастика.

Строевые упражнения (закрепление всех видов перестроений, повороты на месте и в движении, размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал, построение в две шеренги, размыкание, перестроение в четыре шеренги, ходьба в различном темпе, направлении, повороты в движении направо, налево).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- **упражнения на осанку** (лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой, ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами боком с грузом на голове);

- **дыхательные упражнения** (регулирование дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, волейбол, обучение правильному дыханию);

- **упражнения на расслабление мышц** (приемы саморасслабления напряженных

мышц ног после скоростно-силовых нагрузок, расслабление в положении лежа на спине);

- **основные положения движения головы, конечностей, туловища** (сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении, наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов);

- **общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами** (с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке);

- **упражнения на гимнастической стенке** (взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась за нее обеими руками, приседание на одной ноге);

- **акробатические упражнения (выполняются только после консультации врача)**, (стойка на лопатках, перекаты на гимнастическом мате вправо, влево);

- **простые и смешанные висы и упоры** (мальчики-висы согнувшись, прогнувшись, подтягивание, поднимание прямых ног, девочки-смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке);

- **переноска грузов и передача предметов** (передача набивного мяча в колонне между ног, переноска нескольких снарядов по группам, техника безопасности при переноске снарядов);

- **лазание и перелезание** (лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз, подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево);

- **равновесие** (ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие);

- **опорный прыжок** (совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь в длину и ширину, с поворотом на 90 градусов, преодоление полосы препятствий);

- **развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве** (построение в колонну по два, соблюдая интервал и дистанцию, фигурная маршировка, передвижение в колонне прыжками, прыжки в длину с разбега на заданное расстояние, метание в цель разных по весу мячей, эстафеты, передача мяча в колонне различными способами).

Легкая атлетика.

- **ходьба** (на скорость, группами наперегонки, со сменой видов ходьбы, в различном темпе);

- **бег** (в медленном темпе до 6 минут, 30, 60, 100 м с различного старта, с ускорением, с преодолением препятствий, эстафеты);

- **прыжки** (запрыгивания и спрыгивания с препятствия, выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом, на одной ноге через препятствия, прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в длину с места, прыжки в длину способом «согнув ноги»);

- **метание** (набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову на результат, толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в цель, метание в цель).

Лыжная подготовка.

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход, поворот махом на месте, торможение палками и лыжами, обучение правильному падению, игры, эстафеты.

Спортивные игры.

Волейбол (передачи и подачи мяча, прием и передача мяча снизу и сверху в парах после перемещений, верхняя прямая передача в прыжке, верхняя прямая подача, многоскоки, учебная игра).

Баскетбол (правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо, ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой, передача мяча от груди в парах с продвижением, ведение мяча с обводкой препятствий, броски мяча по корзине, подборание отскочившего мяча от щита, учебная игра по упрощенным правилам).

Настольный теннис.

Тактика парных игр. Одиночные игры. Подачи и удары мяча прямые с вращением мяча.

Подвижные игры.

Подвижные и коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием.

9 класс.

Основы знаний.

Правила поведения на уроках адаптивной физической культуры (техника безопасности). Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Значение и основные правила закаливания. Правила утренней гигиены.

Гимнастика.

Строевые упражнения (выполнение строевых команд, размыкание в движении на заданный интервал, сочетание ходьбы и бега в шеренге, в колонне, изменение скорости передвижения, фигурная маршировка, выполнение команд учителя).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- **упражнения на осанку** (из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед, стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад);
- **дыхательные упражнения** (восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой);
- **упражнения на расслабление мышц** (приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой, расслабление голеностопа, стопы);
- **основные положения движения головы, конечностей, туловища** (переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног, полуприседы с различным положением рук, продвижение в этом положении вперед, назад);
- **общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами** (с гимнастическими палками, с набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке);
- **упражнения на гимнастической стенке** (пружинистые приседания в положении

выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена, сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола);

- **акробатические упражнения (выполняются только после консультации врача)**, (кувырок вперед из положения сидя на пятках, перекаты на гимнастическом мате вправо, влево);

- **простые и смешанные висы и упоры** (мальчики-висы согнувшись, прогнувшись, подтягивание, поднимание прямых ног, девочки-смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке).

- **переноска грузов и передача предметов** (передача набивного мяча в колонне справа, слева, передача нескольких предметов в кругу);

- **лазание и перелезание** (лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз, подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево);

- **равновесие** (ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие);

- **опорный прыжок** (совершенствование всех видов ранее изученных прыжков, преодоление полосы препятствий);

- **развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве** (последовательные однонаправленные, разнонаправленные движения рук, построение в колонну по 4, ходьба «зигзагом» по ориентирам, касание рукой подвешенных предметов).

Легкая атлетика.

- **ходьба** (на скорость с переходом в бег и обратно, прохождение отрезков от 100 до 200 м, фиксированная ходьба);

- **бег** (на скорость 30, 60, 100 м, эстафетный бег);

- **прыжки** (в длину с места, в длину с разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка);

- **метание** (малого мяча на дальность с полного разбега, набивного мяча на результат).

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта, правила проведения соревнований по лыжным гонкам, совершенствование техники изученных ходов.

Спортивные игры.

Волейбол (влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться, прием мяча снизу у сетки, отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении, верхняя прямая подача, блокирование мяча, многоскоки, учебная игра).

Баскетбол (понятие о тактике игры, практическое судейство, повороты, ловля и передача мяча в парах в движении, ведение мяча, броски мяча в корзину, учебная игра).

Настольный теннис.

Правила соревнований. Одиночные игры. Парные игры.

Подвижные игры.

Подвижные и коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием.

Раздел 7

Система оценки образовательных достижений обучающихся по предмету (с указанием средств и форм контроля)

Оценка знаний осуществляется путем систематического текущего контроля успеваемости. Оценка знаний и умений учащихся на уроках адаптивной физической культуры осуществляется в зависимости от качества выполнения ими приведенных в программе требований. Учитывается как техника выполнения, так и показанный результат.

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат.

Контрольные упражнения выполняются в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май).

Раздел 8

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Программа Министерства образования РФ для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида: 5-9 кл, под ред. В.В.Воронковой
Сборник 2. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011.-240 с.
2. Забрамная С.Д. От диагностики к развитию. - М.: Педагогика, 1998. -64 с.
3. Лернер И.Я. Процесс обучения и его закономерности. – М.: Просвещение, 1980. – 212с.
4. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – М.: Изд-во Акад. Пед. Наук РСФСР, 1952.- №1. – 336с.
5. Лях В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков. // Физическая культура. – 1996. - № 1.- с.23
6. Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью, осваивающих АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1.

