

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Абалаковская средняя общеобразовательная школа № 1»

«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Председатель ППк /  /Бахмутова А.И.	Заместитель, руководителя по УВР /  /Зырянова М.А.	Директор МБОУ Абалаковская СОШ №1 /  Юшкевич Е.И.
Протокол ППк № 1 от «31» августа 2023г.	«31» августа 2023г.	Приказ № 014/04-23 от «31» августа 2023г. ДОКУМЕНТОВ



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Адаптивной физической культуре в 5-8 классах  
(для учащихся с интеллектуальными нарушениями)

на 2023- 2024 учебный год.

Иванова Т.А.

2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана с учётом актуальных нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Примерная рабочая адаптированная основная общеобразовательная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22).
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант) (Приказ №01-04-217 от 31.09.23, протокол ПС №1 от 31.08. 2023 г.);
- Положение о рабочей программе по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам педагога МБОУ Абалаковская СОШ №1 для детей с нарушением интеллекта.

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) 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;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## Учебно-методический комплект

Для реализации данной программы будет использован следующий учебно-методический комплект:

1. Н.В. Студенецкий. Весёлый отдых, Искусство
2. С.О. Чебаева, Игры дома и на улице – М.:АСТ, 2011

3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
6. Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 8 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-8 класс, Москва «Вако» 2007

### **Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью**

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

- использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;
- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, на занятиях по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура», в процессе реализации программы воспитания;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в 5-8 классах учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;
- уровень физического развития;
- двигательные возможности;
- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

- Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.
- Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.
- Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.
- Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.
- Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
- Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
- Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.
- Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.
- Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.
- Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.
- Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол и др.

К *естественно-средовым факторам* относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

*Гигиенические факторы* включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закаливающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

### **Описание места предмета в учебном плане**

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

5-6 классах – 2 часа в неделю, 68 часов;

7- 8 классах – 2 часа в неделю, 68 часов;

### **Личностные и предметные планируемые результаты освоения программы**

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К **личностным результатам** освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с 5-8 класс:

#### **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 педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) 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 педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- 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, тренажёрных устройств на уроке 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, лежа, 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 педагогического работника);
- 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 педагогического работника), 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.

### **Содержание программы**

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная 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).

Освоение раздела **"Лыжная и конькобежная подготовка"** направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где 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, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### **Теоретические сведения.**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**Гимнастика (10 часов).** 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 (корректирующие 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 (15 часов).** 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:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
- б) 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;
- в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
- г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

**Лыжная и конькобежная подготовки (17 часов).**

Лыжная подготовка.



Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. 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.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

### **Подвижные игры (6 часов).**

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

### **Спортивные игры (20 часов).**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

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.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

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

### Календарно – тематическое планирование

№ п/ п	Раздел, тема	Виды учебной деятельности обучающихся	Коли честв о часов	Дата проведения урока	
				5-6 класс (Вт.Чт)	7-8 класс (Ср.Пт)
Легкая атлетика			15		
1.	<b>Ходьба (4ч)</b> Инструктаж по ТБ при прыжках в высоту, длину и беге. Ходьба в разном темпе.	слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики	1	5.09	1.09
2.	Ходьба с изменением направления движения в разном темпе.	просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы	1	7.09	6.09
3.	Ходьба по залу с ускорением и замедлением темпа. Преодоление различных препятствий.	просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы	1	12.09	8.09
4.	<b>Бег (6ч)</b> Медленный бег с равномерной скоростью.	Выполняют медленный бег с равномерной скоростью	1	14.09	13.09
5.	Бег с варьированием скорости. Скоростной бег.	Выполняют медленный бег с равномерной скоростью	1	19.09	15.09
6.	Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции.	выполняют бег с варьированием скорости	1	21.09	20.09
7.	Передача эстафетной палочки.	эстафетный бег (эстафета 4x100);	1	26.09	22.09
8.	Бег на средние и длинные дистанции.	выполняют скоростной бег	1	28.09	27.09
9.	Входная промежуточная аттестация	Выполняют сдачу нормативов	1	3.10	29.09
10.	<b>Прыжки (4ч)</b> Выпрыгивание и спрыгивание с препятствий.	выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствий	1	5.10	4.10
11.	Прыжки в длину способом «оттолкнув ноги».	выполняют прыжки в длину	1	10.10	6.10
12.	Прыжки в длину способом «перешагивание»	выполняют прыжки в длину	1	12.10	11.10
13.	Прыжки в высоту способом «перекат».	выполняют прыжки в длину	1	17.10	13.10
14.	<b>Метание (2ч)</b> Метание малого мяча на дальность.	выполняют толкание набивного мяча	1	19.10	18.10

15.	Метание мяча в цель.	выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели	1	24.10	20.10
<b>Гимнастика</b>			<b>10</b>		
16.	<i>Строевые упражнения</i> Инструктаж по ТБ. Значение утренней гимнастики.	слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики	1	26.10	25.10
17.	Построение и перестроение. Построение в две шеренги.	выполняют строевые команды (по примеру направляющего)	1	7.11	27.10
18.	Упражнения на дыхание и расслабление мышц.	выполняют упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища	1	9.11	8.11
19.	Упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.	выполняют упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища	1	14.11	10.11
20.	<i>Упражнение на развитие голеностопных суставов и стоп.</i>	выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	16.11	15.11
21.	Упражнения с набивными мячами и скакалками.	выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	21.11	17.11
22.	<i>упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой:</i>	выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	23.11	22.11
23.	Упражнения с предметами. С гимнастическими палками.	выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	28.11	24.11
24.	<i>Упражнение с малым и большим мячами.</i>	выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	5.12	29.11
25.	Упражнение с малым и большим мячами.	выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза	1	7.12	1.12
<b>Спортивные и подвижные игры. Пионербол</b>			<b>10</b>		
26	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом.	слушают инструктаж по технике безопасности в	1	12.12	6.12

		процессе игры в волейбол			
27.	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры.	инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми	1	14.12	8.12
28.	Расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков.	просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр	1	19.12	13.12
29.	Прием мяча снизу.	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	21.12	15.12
30.	Прием мяча сверху	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	26.12	20.12
31.	Передача мяча сверху и снизу	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	28.12	22.12
32.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	9.01	27.12
33.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	11.01	29.12
34.	Верхняя прямая передача в прыжке.	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	16.01	10.01
35.	<i>Верхняя прямая подача</i>	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	18.01	12.01
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>17</b>		
36.	Правила ТБ при занятии на лыжах. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе	1	23.01	17.01
37.	Занятия на лыжах как средство закаливания	рассматривают наглядно-	1	25.01	19.01

	организма.	демонстрационные материалы			
38.	Сведения о применении лыж в быту. Прокладка учебной лыжни;	слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека	1	30.01	24.01
39.	Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.	соотносят название вида лыжного спорта с его изображением	1	1.02	26.01
40.	Стойка лыжника.	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече	1	6.02	31.01
41.	Виды лыжных ходов: попеременный двухшажный ход;	передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	8.02	2.02
42.	Одновременный бесшажный ход;	передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м	1	13.02	7.02
43.	Переход с одновременного бесшажного хода на одновременный одношажный ход.	передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м	1	15.02	9.02
44.	Совершенствование подъема елочкой	передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 30-50 м (3 раза); 100 м (2 раза)	1	27.02	14.02
45.	Совершенствование подъема «лесенкой»	смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой	1	29.02	16.02
46.	Совершенствование спусков.	смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной	1	5.03	21.02
47.	Повороты переступанием.	выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах	1	7.03	28.02
48.	Поворот махом и перешагиванием.	выполняют поворот махом на месте	1	12.03	1.03
49.	Повторение спусков и лыжных ходов	выполняют торможение «плугом»,	1	14.03	6.03

		тормозят лыжами и палками; осваивают и совершенствуют одновременный ход, беспашажный и одношажный ходы, одновременный двушажный ход			
50.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км (девочки); до 1,5 км (мальчики);	1	19.03	13.03
51.	Передвижение на лыжах до 2 км	проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км	1	21.03	15.03
<b>Баскетбол + подвижные игры</b>			<b>16</b>		
52.	Т.Б. при игре в баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении.	слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол	1	2.04	20.03
53.	Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	4.04	22.03
54.	Ведения мяча одной рукой на месте, в движении шагом.	выполняют практические задания с заданными параметрами	1	9.04	3.04
55.	Итоговая промежуточная аттестация	Выполняют сдачу нормативов	1	16.04	5.04
56.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	18.04	10.04
57.	Эстафеты с мячами.	выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	23.04	12.04
58.	Учебные игры на основе волейбола 3х3.	выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой	1	25.04	17.04
59.	Учебная игра.	игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	2.05	19.04
60.	Игра «Встали в круг»	игры с бегом;	1	7.05	24.04

		прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча			
61.	Игра «Гусеница»	игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	14.05	26.04
62.	Игра «Лабиринт»	игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	16.05	3.05
63.	Игра «Длинные ноги»	игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	21.05	8.05
64.	Игра «Мишка»	игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1	23.05	15.05
65.	Игра «Светло-темно»	игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1		17.05
66.	Игра «Ловкие руки»	игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1		22.05
67.	Игра «Воробьи-вороны»	прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча	1		24.05

**Материально-техническое обеспечение программы  
по адаптивной физической культуре включает:**

**I. Спортивный инвентарь:**

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
4. Теннисные мягкие мячи для метания;
5. Скакалки;
6. Мешочки с песком;
7. Кегли, кубики пластмассовые;
8. Сенсорная тропа;
9. Индивидуальные коврики;
10. Лыжи, ботинки, палки;
11. Секундомер;
12. Рулетка измерительная;
13. Мишень для метания в цель;
14. Аптечка;
15. Металлические дуги;
16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
17. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
18. Набивные мячи;
19. Мячи волейбольные;
20. Мячи баскетбольные;
21. Мячи футбольные;
22. Сетка для переноски и хранения мячей.

**II. Учебно–практическое оборудование:**

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;
2. Прыжковая яма;
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры:
  - разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
  - «мистер – степпер» для развития и укрепления мышц стопы;
  - беговая дорожка;
6. Навесной турник;
7. Гимнастические маты;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лабиринт;

**III. Технические средства обучения:**

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»;
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
3. Дидактический материал для изучения программного материала;
4. Видеоролики;
5. Презентации (для изучения программного материала).



**Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы  
по адаптивной физической культуре  
5-8 класс**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществлением учёта знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся, усвоение учебного материала за курс 5-8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности обучающихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

**Тесты для обучающихся в 5 классе:**

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на 500 м.;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

**Тесты для обучающихся в 6 классе:**

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на 500 м.;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

**Тесты для обучающихся в 7 классе:**

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

**Тесты для обучающихся в 8 классе:**

- бег 60 м.;

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

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