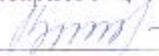


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Краснодарского края**  
**Управление образования администрации Отрадненский район**  
**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №21**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО гуманитарного цикла



Т.Н.Великая.

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Решение педагогического совета



Протокол №1 от  
31.08.2023г

Приказ №115  
от «01» сентября 2023 г.

**Рабочая программа общего образования**  
**Обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**По учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**  
**(5-8 класс)**

Составитель: Цацкин Владимир Сергеевич

Учитель физической культуры

станция Спокойная, 2023

Адаптивная физическая культура.

**I. Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5-8 классов МБОУ ООШ № 21 ст. Спокойной, разработана с учётом актуальных нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка 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»;

- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Программа для учащихся 5-8 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1-4 классов, разработана с учётом:

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ № 1026 от 24 ноября 2022 г.);

- Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);

**Цели рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»:**

создание условий для всестороннего развития 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 программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»:**

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими

средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся);

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;

- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

### Специфические (коррекционные) задачи программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»:

1. Коррекционно-развивающая деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание); обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохраненных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости).

Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных

функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

#### 4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

#### 5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

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.

## II. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Реализация программы осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов,

использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

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:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);

в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

2. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.

3. 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.

4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.

8. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.

9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.

11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда 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.

### Специальные условия

#### учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;
- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);
- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;

- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;
- специальное обучение играм по правилам;
- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);
- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат информацию о технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках. Обязательным в программе является перечень знаний, физической культуры. Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырёх основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. На уроках адаптивной физической культуры у обучающихся формируются навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и гигиенические навыки (иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму).

Целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников: самоанализ выполнения движений и анализ выполнения движений товарищами; выполнение упражнений из исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, выполнение различных движений, отличающихся темпом, объёмом, усилием, ритмом.

### III. Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью и согласно учебному плану ГКОУ КК школы-интерната ст. Спокойной в 5-8 классах, изучается в объёме 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год соответственно программе.

### IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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 освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной

отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный.

#### Минимальный уровень:

- знания об адаптивной 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, лазание, 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;

#### Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- 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 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 адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной 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.

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.

**Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре.**

*Личностные учебные действия:*

- осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;
- соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;

- определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей;
- ориентировка в социальных ролях;
- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

*Коммуникативные учебные действия:*

- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);
- использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;
- выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта;
- с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

*Регулятивные учебные действия:*

- постановка задач в различных видах доступной деятельности, в том числе физкультурно-оздоровительной;
- определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;
- осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- осуществление самооценки и самоконтроля в процессе физкультурной деятельности;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

*Познавательные учебные действия:*

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием программы по адаптивной физической культуре для решения познавательных и практических задач;
- извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;
- использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

Основные требования к умениям учащихся

Планируемые предметные результаты учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

В программе по «Адаптивной физической культуре» чётко обозначены базовые представления, которые должны усвоить все учащиеся и два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по физической культуре является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

На момент завершения 8 класса:

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, тренажерных 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;

-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.

## V. Содержание учебного предмета

### «Адаптивная физическая культура».

V.1.Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура».

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «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, обучающимся 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, 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).

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

### 1. 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.

### 2. 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 (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; 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.

### 3. 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:

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.

## 5. 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).

## 6. Спортивные игры.

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.

V.2. Тематический план по предмету «Адаптивная физическая культура»  
5 класс

Раздел программы	Количество часов				
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
Гимнастика	*	14	*	*	14
Легкая атлетика	17	2		15	34
Пионербол			8		8
Баскетбол			6		6
Настольный теннис			6		6
Итого:	17	16	20	15	68

6 класс

Раздел программы	Количество часов				
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
Гимнастика	*	14	*	*	14
Легкая атлетика	16	2	2	14	34
Пионербол			8		8
Баскетбол			6		6
Настольный теннис			6		6
Итого:	16	16	22	14	68

7 класс

Раздел программы	Количество часов				
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
Гимнастика	*	13	*	*	13
Легкая атлетика	16	2		16	34
Пионербол			9		9
Баскетбол			6		6
Настольный теннис			6		6
Итого:	16	15	21	16	68

8 класс

Раздел программы	Количество часов				
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
Гимнастика	*	13	*	*	13
Легкая атлетика	16	2		16	34
Пионербол			9		9
Баскетбол			6		6
Настольный теннис			6		6
Итого:	16	15	21	16	68

\* построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры выполняются на каждом уроке.

### V.3.Содержание программы учебного предмета

#### «Адаптивная физическая культура»

##### 5 класс

##### I четверть 17ч

##### Легкая атлетика. 17ч

##### Ходьба.2ч

Человек занимается физкультурой. Правила ТБ на уроке физкультуры.(1)

Ходьба приставным шагом, с различными положениями рук.(1)

##### Метание. 6ч

Броски набивного мяча с места на дальность, снизу. (1)

Броски набивного мяча с места на дальность, от груди. (1)

Броски набивного мяча с места на дальность, из-за головы. (1)

Броски набивного мяча с места правой, левой рукой. (1)

Метание мяча в мишень, движущуюся цель. (1)

Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов. (1)

##### Прыжки.5ч

Прыжки через скакалку на месте, в различном темпе. (1)

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед. (1)

Прыжки произвольным способом через препятствия. (1)

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (1)

Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». (1)

##### Бег.4ч

Бег с ускорением, с высоким подъёмом бедра. (1)

Бег с захлестом голени назад, семенящий бег. (1)

Бег с учетом времени 60 м. Эстафетный бег по кругу. (1)

Бег с преодолением препятствий. (1)

##### II четверть 16ч

##### Кросс.2ч

Кроссовая подготовка.(1)

Кросс 400м.(1)

Гимнастика. 14ч

Упражнения на гимнастической стенке.2ч

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание. (1)

Висы на гимнастической стенке. (1)

Упражнения на гимнастической скамейке.2ч

Равновесие и ходьба по наклонной гимнастической скамейке. (1)

Упражнения на гимнастической скамейке, удержание груза на голове. (1)

Акробатические упражнения.5ч

Выпады, полуприседы. Отжимание в упоре лежа. (1)

Группировки и перекаты. Переноска груза. (1)

Кувырок вперед и назад из упора присев. (1)

Стойка на лопатках. (1)

«Мост» из положения, лежа на спине. (1)

Опорный прыжок.2ч

Прыжок через козла: наскок в упор, стоя на коленях. (1)

Прыжок в упор присев на «козла», соскок прогнувшись.(1)

Опорный прыжок через козла ноги врозь. (1)

Висы и упоры.

Вис на канате.(1)

Подтягивание в виси.(1)

III четверть 22ч

Спортивные игры.22ч

Пионербол.8ч

Предупреждение травматизма. Правила игры и перехода. (1)

Подача мяча двумя руками снизу и сверху. (1)

Боковая подача мяча. (1)

Ловля мяча над головой. (1)

Нападающий удар двумя руками сверху. (1)

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. (1)

Розыгрыш мяча на три паса. (1)

Учебная игра. (1)

Баскетбол.6ч

Правила игры. Поведение игроков на площадке. (1)

Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. (1)

Эстафеты с ведением мяча. (1)

Ловля и передача мяча на месте и в движении. (1)

Ловля, передача, ведение, броски. (1)

Учебная игра. (1)

Настольный теннис.6ч

Правила игры и соревнований. (1)

Упражнения с теннисными мячами.

Подача слева, справа. (1)

Удары прямые. (1)

Удары с вращением. (1)

Одиночные и парные игры. (1)

IV четверть 15ч

Легкая атлетика. 15ч

Кросс.2ч

Кроссовая подготовка. (1)

Кросс 500-600м. (1)

Метание. 5ч

Броски набивного мяча с места на дальность, снизу, от груди (1)

Броски набивного мяча с места на дальность, из-за головы, толкание в сектор. (1)

Метание мяча в вертикальную мишень. (1)

Метание мяча в движущуюся цель. (1)

Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов. (1)

Прыжки. 4ч

Прыжки через скакалку на месте, продвигаясь. (1)

Прыжки в шаге, прыжки с места, через препятствия. (1)

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (1)

Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». (1)

Бег. 6ч

Бег с ускорением, семенящий бег. (1)

Бег с высоким подъёмом бедра, с захлестом голени назад. (1)

Бег с учетом времени 60 м. (1)

Эстафетный бег по кругу. (1)

Итого: 68ч

6 класс

I четверть 16ч

Легкая атлетика. 18ч

Ходьба. 2ч

Правила т/б на уроке физкультуры. Как укреплять свои кости и мышцы. (1)

Ходьба с преодолением препятствий, по диагонали, кругом (1)

Метание. 5ч

Броски набивного мяча снизу, от груди на дальность. (1)

Броски набивного мяча с места из-за головы на дальность. (1)

Толкание набивного мяча с места в сектор. (1)

Метание малого мяча в мишень, в движущуюся цель. (1)

Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов. (1)

Прыжки. 5ч

Прыжки на одной ноге, на двух ногах с поворотом. (1)

Прыжки со скакалкой на месте с продвижением. (1)

Прыжки в длину с места. (1)

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (1)

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». (1)

Бег. 4ч

Беговые упражнения. (1)

Бег с ускорением 30м. (1)

Бег с ускорением 60 м. (1)

Эстафетный бег по кругу. (1)

II четверть 21ч

Кросс. 2ч

Кроссовая подготовка. (1)

Кросс 600м. (1)

Гимнастика. 14ч

Упражнения на гимнастической стенке.2ч

Лазание по гимнастической стенке. (1)

Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке. (1)

Упражнения на гимнастической скамейке. 2ч

Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. (1)

Ходьба с удержанием груза на голове. (1)

Общеразвивающие упражнения.2ч

Переноска груза, набивных мячей. (1)

Координация движений конечностей, ориентировка в пространстве. (1)

Акробатические упражнения.4ч

Группировки и перекаты. (1)

Отжимание в упоре лежа. (1)

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. (1)

Два последовательных кувырка вперед. (1)

Опорный прыжок.4ч

Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом. (1)

Прыжок ноги врозь через козла, с поворотом на 90. (1)

Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую руку. (1)

Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую руку. (1)

Шчетверть 22ч

Спортивные игры.20ч

Пионербол.8ч

Предупреждение травматизма, прием мяча. (1)

Подача нижняя прямая. (1)

Боковая подача мяча. (1)

Нападающий удар двумя руками сверху, в прыжке. (1)

Передача мяча сверху двумя руками над собой. (1)

Ловля мяча, отработка ударов. (1)

Розыгрыш мяча на три паса. (1)

Учебные игры. (1)

Баскетбол.6ч

Перемещения баскетболистов, правила игры. Остановка шагом. (1)

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. (1)

Ведение мяча на месте и в движении.(1)

Броски мяча по корзине двумя руками снизу. (1)

Бросок мяча по корзине двумя руками от груди. (1)

Учебная игра. (1)

Настольный теннис.6ч

Правила игры и соревнований. (1)

Упражнения с теннисными мячами в парах, в тройках. (1)

Подача слева. (1)

Подача справа. (1)

Удары прямые с вращением.

Одиночные и парные игры. (1)

Легкая атлетика.16ч

Кросс.2ч

Кроссовая подготовка.(1)

Кросс 600м.(1)

IV четверть. 14ч

Метание. 5ч

Броски набивного мяча снизу, от груди на дальность. (1)

Броски набивного мяча из-за головы на дальность. (1)

Толкание набивного мяча. (1)

Броски и ловля теннисного мяча от стены. (1)

Метание малого мяча на дальность с места, 4-6 шагов. (1)

Прыжки.5ч

Прыжки на одной ноге, на двух ногах с поворотом.(1)

Прыжки в ходьбе и в беге. (1)

Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. (1)

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (1)

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».(1)

Бег. 4ч

Бег с ускорением, семенящий бег.(1)

Бег с захлестом голени назад,с высоким подъёмом бедра(1)

Бег на 60 м с различного старта.(1)

Эстафетный бег по кругу. (1)

Итого 68 ч

7 класс

I четверть 16 ч.

Легкая атлетика 16 ч.

Ходьба 2ч.

Правила безопасности на уроке. Самоконтроль и его основные приемы.Ходьба (1).

Ходьба с различными положениями туловища, с изменением частоты и ширины шага(1).

Метание 4 ч.

Метание набивного мяча двумя руками снизу, от груди.(1).

Броски набивного мяча с места из-за головы.(1).

Метание мяча в цель из различных положений.(1).

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.(1).

Прыжки 5 ч.

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80см(1).

Прыжки в длину с места на результат. (1).

Прыжки со скакалкой до 2мин на месте и с продвижением (1).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (1).

способом «перешагивание» (1).

Бег 5ч.

Бег с низкого старта, стартовый разбегиз различных положений(1).

Бег с ускорением, с захлестом голени назад, семенящий бег(1).

Бег на 80 м с преодолением препятствий (1).

Бег с ускорением, с учетом времени 60 м(1).

Встречные эстафеты(1).

II четверть 15ч

Кросс 2 ч.

Бег по пересеченной местности(1).

Кросс 500м-800м(1).

Гимнастика 13 ч.

Упражнения на гимнастической стенке.2ч

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание и перелезание.(1).

Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке.(1).

Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.2ч

Ходьба по наклонной гимнастической скамейке различными способами.(1).

Упражнения с удержанием груза на голове.(1).

Общеразвивающие упражнения.2ч

Выпады, полуприседы с различным положением рук.(1).

Переноска груза и передача предметов. Отжимание в упоре лежа.(1).

Акробатические упражнения.4ч

Группировки и перекаты.(1).

Стойка на лопатках перекатом назад, из упора присев.(1).

Два последовательных кувырка вперед.(1).

Два последовательных кувырка назад.(1).

Опорный прыжок.3ч

Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую (правую) руку.(1).

Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом.(1).

Прыжок ноги врозь через козла, с поворотом.(1).

III четверть 21ч.

Спортивные игры 21 ч.

Волейбол 9 ч.

Основные правила игры, предупреждение травматизма.(1)

Подача нижняя прямая.(1)

Боковая подача мяча.(1)

Нападающий удар двумя руками сверху с места, в прыжке.(1)

Розыгрыш мяча на три паса.(1)

Передача мяча сверху двумя руками над собой.(1)

Ловля мяча над головой.(1)

Ловля мяча, отработка ударов.(1)

Общие сведения о волейболе. Учебные игры.(1)

Баскетбол 6 ч.

Перемещения баскетболистов, правила игры. Штрафные броски.(1)

Ведение мяча с изменениями скорости, высоты отскока. (1)

Броски мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча. (1)

Остановка прыжком, шагом, после ведения. (1)

Передача мяча в парах, тройках.(1)

Учебная игра(1)

Настольный теннис 6 ч.

Правила игры и соревнований.(1)

Упражнения с теннисными мячами в парах, в тройках.(1)

Подача слева, справа.(1)

Удары прямые, с вращением.(1)

Одиночные игры(1)

Парные игры(1)

IV четверть 16 ч.

Легкая атлетика 16ч.

Кросс 2 ч.

Ходьба и бег по пересеченной местности(1).

Кросс 700 -800м(1).

Метание 5 ч.

Броски набивного мяча снизу, от груди на дальность.(1)

Броски набивного мяча из-за головы на дальность.(1)

Метание мяча на дальность отскока от стены и пола.(1)

Метание мяча в движущуюся цель.(1)

Метание мяча на дальность с места, 4-6 шагов по коридору 10м.(1)

Прыжки 5ч.

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80см(1).

Прыжки с места, в ходьбе и в беге(1).

Прыжки со скакалкой на месте, продвижением(1).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (1).

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (1).

Бег 4ч.

Бег с ускорением, с высоким подъёмом бедра, семенящий бег(1).

Бег на 60 м с различного старта (1).

Бег с учетом времени 60 м(1).

Эстафетный бег по кругу.(1)

Итого 68ч

8класс

I четверть 16

Легкая атлетика. 18ч

Ходьба. 2ч

Правила т/ б на уроке физкультуры. Ходьба. Самоконтроль. (1)

Ходьба на скорость 50м, 15-20мин. (1)

Метание. 5ч

Броски набивного мяча двумя руками снизу, от груди. (1)

Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. (1)

Толкание сектора со скачка. (1)

Метание мячей в различные цели и на время. (1)

Метание малого мяча на дальность в коридор 10м. (1)

Прыжки. 5ч

Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. (1)

Прыжки в длину с места. (1)

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». (1)

Прыжки с разбега способом «перешагивание». (1)

Прыжок в высоту с разбега способом «перекат». (1)

Бег. 4ч

Старты из различных положений. (1)

Бег с ускорением 60 м. (1)

Бег с учетом времени 60 м.(1)

Эстафетный бег 4 х 100м. (1)

II четверть 15ч

Кросс.2ч

Кроссовая подготовка. (1)

Кросс 600м -800м.(1)

Гимнастика.13

Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.3ч

Упражнения в висе на гимнастической стенке, скамейке.(1)

Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке.(1)

Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.(1)

Общеразвивающие упражнения.3ч

Приседание на одной ноге. Упражнения со скакалками.(1)

Переноска груза, набивных мячей. Упражнения с обручами.(1)

Выпады, полуприседы с различным положением рук.(1)

Акробатические упражнения.3ч

Отжимание в упоре лежа.(1)

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.(1)

Два последовательных кувырка вперед.(1)

Опорный прыжок.4ч

Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом.(1)

Прыжок ноги врозь через козла, с поворотом.(1)

Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую руку.(1)

Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую руку.(1)

III четверть 21ч

Спортивные игры.21ч

Волейбол.9ч

Правила игры, предупреждение травматизма. Техника подачи и приема мяча.(1)

Подача нижняя прямая, в прыжке.(1)

Подача верхняя прямая, в прыжке.(1)

Техника приема и передачи мяча прыжке.(1)

Прием и передача мяча снизу в парах, тройках.(1)

Блок, выпрыгивание, удар с выпрыгиванием.(1)

Прямой нападающий удар через сетку.(1)

Верхняя прямая передача в прыжке.(1)

Учебная игра.(1)

Баскетбол.6ч

Правила игры, предупреждение травматизма. Ведение мяча с передачей.(1)

Ведение мяча с передачей, обводкой предметов.(1)

Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в корзину.(1)

Передача и ловля мяча на месте в движении двумя руками от груди.(1)

Овладение мячом, выбивание, вырывание, подбор отскокнвшего мяча от щита.(1)

Броски мяча в корзину в движении снизу, от груди, одной рукой от плеча.(1)

Настольный теннис.6ч

Правила игры и соревнований, предупреждение травматизма.(1)

Упражнения с теннисными мячами в парах.(1)  
Упражнения с теннисными мячами в тройках.(1)  
Подача слева, справа.(1)  
Удары прямые и с вращением.(1)  
Одиночные и парные игры.(1)

IV четверть 16ч  
Легкая атлетика. 16ч  
Кросс. 2ч

Кроссовая подготовка.(1)  
Кросс 800м -1000м.(1)

Метание. 5ч

Броски набивного мяча двумя руками снизу, от груди.(1)  
Броски набивного мяча из-за головы, толкание в сектор со скачка.(1)  
Броски набивного мяча правой, левой рукой.(1)  
Метание мячей в различные цели на время.(1)  
Метание мяча на дальность с места и с разбега в коридор 10м.(1)

Прыжки. 5ч

Прыжки со скакалкой на месте с и с продвижением.(1)  
Прыжки в длину с места.(1)  
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».(1)  
Прыжки с разбега способом «перешагивание».(1)  
Прыжок в высоту с разбега способом «перекат».(1)

Бег. 4ч

Бег с ускорением, на 60 м с различного старта.(1)  
Бег на 100м с различного старта.(1)  
Эстафетный бег 4 х 100м.(1)  
Эстафетный бег по кругу.(1)  
Итого 68ч

## VI.1. Контрольно-измерительные материалы по предмету «Адаптивная физическая культура».

### Мониторинг физического развития учащихся.

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. Цель проведения тестов в начале учебного года: определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Испытания (тесты) для обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:  
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м.
8. Метание теннисного мяча на дальность.
9. Бросок набивного мяча (1 кг) различными способами.

Испытания (тесты) для обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки - скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) - без учёта времени.
8. Метание теннисного мяча на дальность.
9. Бросок набивного мяча (1 кг) различными способами.

## VII. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

## VIII. Учебно-методическое обеспечение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

### VIII. 1. Список используемой методической литературы:

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ № 1026 от 24 ноября 2022 г.);
2. Бондаренкова Г.В., Коваленко Н.И., Уточкин А.Ю. Физическая культура. Поурочные планы 8 кл. Волгоград «Учитель» 2005.
3. Горботенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа. Планирование, занятия, мероприятия. Волгоград «Учитель» 2008.
4. Ковалько И.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 кл. М. «Вако» 2005.
5. Литвинов Е.Н. Физическая культура 5 кл. Поурочные планы. Пособие для учителя. М. «Айрис пресс» 2004.
6. Мамедов К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 кл. специальных медицинских групп. Планирование, игры, упражнения. Волгоград «Учитель» 2008.
7. Якубович М.А. Преснова О.В. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания. М; «Владос». 2006.

### VIII. 2. Образовательные ресурсы:

1. <http://pedsovet.su>
2. [www.proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru)
3. Презентации по теме: «Игра волейбол».
4. Презентации по теме: «Игра баскетбол».
5. Презентации по теме: «Легкая атлетика».
6. Презентации по теме: «Спортивная тренировка».
7. Презентации по теме: «Делай упражнения».
8. Презентации по теме: «Тестирование по физкультуре».
9. Презентации по теме: «Самоконтроль на уроке физкультуры».
10. Презентации по теме: «Олимпиада по физкультуре».