

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования Иркутского районного муниципального образования
МОУ ИРМО «Смоленская СОШ»

РАССМОТРЕНО
МО художественно-
прикладного цикла


Овчинкина Т.А.
Протокол № 1 от
« 1 » 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР


Метелва И.И.
Протокол № 1 от
« 1 » 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы


Хорошилова О.В.
Приказ № 1 от
« 1 » 09 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1

с.Смоленщина 2023

1 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;

- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

Содержание обучения

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения,

направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе	-

		обучения	
2.	Гимнастика	30	-
3.	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	33	-
Итого:		99	-

Планируемые результаты

Личностные:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Корректировка дат
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры	1		
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по	1		

	одному, равнение в затылок			
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1		
4	Ходьба в медленном и быстром темпе	1		
5	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы	1		
6	Перебежки группами и по одному 15-20 м	1		
7	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	1		
8	Бег с сохранением правильной осанки	1		
9	Бег в колонне за учителем в заданном направлении	1		
10	Прыжки на двух ногах	1		
11	Прыжки на одной ноге на месте	1		
12	Прыжки с продвижением вперед, назад	1		
13	Прыжки с продвижением вправо, влево	1		
14	Прыжки через начерченную линию	1		
15	Прыжки через шнур	1		
16	Прыжки через набивной мяч	1		
17	Прыжки с ноги на ногу	1		
18	Прыжок в длину с места	1		
19	Правильный захват различных предметов	1		
20	Прием и передача мяча в круге	1		
21	Прием и передача мяча в круге	1		
22	Произвольное метание малых мячей	1		
23	Произвольное метание больших мячей	1		
24	Броски и ловля волейбольных мячей	1		
25	Броски и ловля волейбольных мячей	1		
26	Метание колец на шесты	1		
27	Метание колец на шесты	1		
28	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1		
29	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1		
30	Метание мяча снизу с места в стену	1		
31	Метание мяча снизу с места в стену	1		

32	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		
33	Подвижная игра «У медведя во бору»	1		
34	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне	1		
35	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев	1		
36	Перестроение в круг, взявшись за руки	1		
37	Размыкание на вытянутые руки	1		
38	Выполнение строевых команд по показу учителя	1		
39	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде	1		
40	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	1		
41	Упражнения на дыхания	1		
42	Упражнения на формирование правильной осанки	1		
43	Упражнения на укрепление мышц туловища	1		
44	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1		
45	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1		
46	Упражнения с гимнастической палкой	1		
47	Упражнения с обручем	1		
48	Упражнения с маленькими мячами	1		
49	Упражнения с большим мячом	1		
50	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1		
51	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1		
52	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1		
53	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1		
54	Подлезание под препятствием	1		

	высотой 40-50 см			
55	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1		
56	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1		
57	Пролезание через гимнастический обруч	1		
58	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1		
59	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1		
60	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1		
61	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1		
62	Стойка на одной ноге	1		
63	Стойка на одной ноге	1		
64	Правила поведения на занятиях по подвижным играм	1		
65	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека	1		
66	Подвижная игра «Канатоходец»	1		
67	Подвижная игра «Переправа»	1		
68	Подвижная игра «Разойдись не упади»	1		
69	Подвижная игра «Стоп»	1		
70	Подвижная игра «Ловушки»	1		
71	Подвижная игра «Перемени предмет»	1		
72	Подвижная игра «Жмурки»	1		
73	Подвижная игра «Горелки»	1		
74	Подвижная игра «Два мороза»	1		
75	Подвижная игра «Краски»	1		
76	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1		
77	Подвижная игра « Коршун и наседка»	1		
78	Подвижная игра «Перемена мест»	1		
79	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	1		
80	Подвижная игра «Стой»	1		
81	Коррекционная подвижная игра «Совушка»	1		
82	Коррекционная подвижная игра «Фигуры»	1		
83	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»	1		

84	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»	1		
85	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»	1		
86	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	1		
87	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»	1		
88	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»	1		
89	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»	1		
90	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1		
91	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1		
92	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1		
93	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1		
94	Коррекционная подвижная игра «Пингвины»	1		
95	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук	1		
96	Бег правым, левым боком вперед	1		
97	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет	1		
98	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки	1		
99	Метание малого мяча с места в цель	1		

2 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры;

- воспитание уверенности в себе, своих силах.

Содержание обучения

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
Итого:		102	-

Планируемые результаты

Личностные:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;

– овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Корректировка дат
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1		
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1		
3	Ходьба с изменением скорости	1		
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1		
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1		
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	1		
7	Прыжки в высоту	1		
8	Ускорения до 30 м	1		
9	Медленный бег до 1-2 мин	1		
10	Бег с преодолением простейших препятствий	1		
11	Челночный бег 3х10 м, тестирование	1		
12	Прыжок в глубину	1		
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1		
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1		
15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1		
16	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1		
17	Прыжки в высоту с шага	1		

18	Значение физических упражнений для здоровья человека	1		
19	Правила поведения на уроках гимнастики	1		
20	Перестроение из шеренги в круг	1		
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1		
22	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1		
23	Дыхание во время ходьбы и бега	1		
24	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1		
25	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1		
26	Упражнения с гимнастическими палками	1		
27	Упражнения для расслабления мышц	1		
28	Тренировка дыхания	1		
29	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1		
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.	1		
31	Упражнения для развития точности движений	1		
32	Упражнения для укрепления мышц туловища	1		
33	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1		
34	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1		
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1		
36	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1		
37	Упражнения для формирования правильной осанки	1		
38	Упражнения с малыми мячами	1		
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в	1		

	различных исходных положений			
40	Упражнения с большим мячом	1		
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1		
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1		
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1		
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»			
45	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне	1		
46	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1		
47	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1		
48	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1		
49	Построение в шеренгу на лыжах	1		
50	Выполнение команд с лыжами в руках	1		
51	Выполнение команд на лыжах	1		
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1		
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1		
54	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1		
55	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1		
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом			
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
59	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		

60	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1		
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1		
63	Правила закаливания	1		
64	Техника безопасности и правила поведения	1		
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
68	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1		
69	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1		
70	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	1		
71	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	1		
72	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1		
73	Эстафеты с предметами	1		
74	Коррекционная игра «День и ночь»	1		
75	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1		
76	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1		
77	Игры на развитие выносливости	1		
78	Эстафеты на развитие координации	1		
79	Передача предметов	1		
80	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1		
81	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1		
82	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1		
83	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1		
84	Эстафета с мячом	1		
85	Преодоление простейших препятствий	1		
86	Преодоление простейших препятствий	1		

87	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1		
88	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1		
89	Прыжок в длину с места	1		
90	Прыжок в длину с места	1		
91	Метание теннисного мяча в стену	1		
92	Метание теннисного мяча в стену	1		
93	Метание теннисного мяча в цель	1		
94	Метание теннисного мяча в цель	1		
95	Метание теннисного мяча на дальность	1		
96	Метание теннисного мяча на дальность			
97	Метание теннисного мяча на дальность	1		
98	Круговые эстафеты до 20 м	1		
99	Круговые эстафеты до 20 м	1		
100	Высокий старт 30 м	1		
101	Медленный бег до 1-2 мин	1		
102	Медленный бег до 1-2 мин	1		

3 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Содержание обучения

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия));

- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	26	-
5.	Лыжная подготовка	17	-
	Итого:	102	-

Планируемые результаты

Личностные:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;

- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Корректировка дат
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1		
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1		
3	Ходьба с контролем и без	1		

	контроля зрения, изменением скорости			
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1		
5	Беговые упражнения	1		
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1		
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1		
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1		
9	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1		
10	Прыжки в высоту	1		
11	Прыжок в длину с места	1		
12	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1		
13	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1		
14	Метание теннисного мяча на дальность	1		
15	Челночный бег (3x5) м.	1		
16	Эстафетный бег	1		
17	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1		
18	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1		
19	Перестроение из шеренги в круг	1		
20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1		
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1		
22	Дыхание во время ходьбы и бега	1		
23	Упражнения с гимнастическими палками	1		
24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1		
25	Упражнения на формирования правильной осанки	1		
26	Ходьба с предметом на голове,	1		

	сохраняя правильную осанку			
27	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1		
28	Упражнения для развития точности движений	1		
29	Упражнения с обручем	1		
30	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1		
31	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1		
32	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		
33	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	1		
34	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1		
35	Упражнения для формирования правильной осанки	1		
36	Упражнения с маленькими мячами	1		
37	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1		
38	Упражнения с большим мячом	1		
39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1		
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1		
41	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1		
42	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1		
43	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	1		
44	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1		
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1		
46	Совершенствование техники	1		

	выполнения строевых команд и приемов			
47	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1		
48	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1		
49	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1		
50	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1		
51	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1		
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1		
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1		
54	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
55	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1		
59	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1		
60	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1		
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1		
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1		
63	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1		
64	Значение утренней гимнастики	1		
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
66	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1		
67	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1		
68	Эстафеты с предметами	1		
69	Игры с метанием мяча	1		

	«Подвижная цель», «Обгони мяч»			
70	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1		
71	Эстафета с мячом	1		
72	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1		
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1		
74	Эстафеты на развитие координации	1		
75	Передача предметов	1		
76	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1		
77	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1		
78	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1		
79	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1		
80	Эстафета с мячом	1		
81	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1		
82	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1		
	Эстафета с мячом	1		
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1		
84	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1		
85	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1		
86	Бег с преодолением простейших препятствий	1		
87	Метание теннисного мяча на дальность	1		

88	Метание теннисного мяча на дальность	1		
89	Метание теннисного мяча на дальность	1		
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1		
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1		
92	Прыжок в длину с места	1		
93	Прыжок в длину с места	1		
94	Прыжок в длину с места	1		
95	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1		
96	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1		
97	Круговые эстафеты до 20 м	1		
98	Круговые эстафеты до 20 м	1		
99	Высокий старт 30 м	1		
100	Высокий старт 30 м	1		
101	Медленный бег до 1-2 мин	1		
102	Медленный бег до 1-2 мин	1		

4 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Содержание обучения

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия));

- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	-
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
Итого:		102	-

Планируемые результаты

Личностные:

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;

- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Корректировка дат
1	Предупреждение травм во время занятий	1		
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1		
3	Ходьба в медленном, среднем	1		

	темпе, в полуприседе, с различными положениями рук			
4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1		
5	Бег с изменением темпа	1		
6	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1		
7	Беговые упражнения	1		
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1		
9	Ускорения до 30 м	1		
10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1		
11	Бег с преодолением простейших препятствий	1		
12	Челночный бег 3х10 м	1		
13	Прыжок в глубину	1		
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1		
15	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1		
16	Чередование бега и быстрой ходьбы	1		
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1		
18	Осанка	1		
19	Физические качества	1		
20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1		
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	1		
22	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1		
23	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1		
24	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1		

25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1		
26	Упражнения с гимнастическими палками	1		
27	Упражнения на формирования правильной осанки	1		
28	Тренировка дыхания	1		
29	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1		
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1		
31	Упражнения для развития точности движений	1		
32	Упражнения с обручем	1		
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1		
34	Перелазание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1		
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1		
36	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1		
37	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1		
38	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1		
40	Переноска грузов	1		
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1		
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1		
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1		
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1		

45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1		
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1		
47	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1		
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1		
49	Подготовка к передвижению на лыжах	1		
50	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1		
51	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1		
52	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1		
53	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1		
54	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1		
55	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1		
56	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1		
57	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1		
58	Повороты переступанием в движении	1		
59	Повороты переступанием в движении	1		
60	Повороты переступанием в движении	1		
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1		
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1		
63	Значение и основные правила закаливания	1		
64	Значение утренней гимнастики	1		

65	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1		
66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1		
67	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1		
68	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1		
69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1		
70	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1		
71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1		
72	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1		
73	Учебная игра в пионербол	1		
74	Учебная игра в пионербол	1		
75	Учебная игра в пионербол	1		
76	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1		
77	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1		
78	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1		
79	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1		
80	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1		
81	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1		
82	Эстафета с мячом	1		
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1		
84	Подвижная игра «Бой петухов»	1		

85	Техника бега по дистанции	1		
86	Техника бега по дистанции	1		
87	Техника высокого старта	1		
88	Техника высокого старта	1		
89	Техника низкого старта	1		
90	Техника низкого старта	1		
91	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1		
92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1		
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1		
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1		
95	Метание теннисного мяча на дальность	1		
96	Метание теннисного мяча на дальность	1		
97	Метание теннисного мяча на дальность	1		
98	Эстафетный бег	1		
99	Эстафетный бег	1		
100	Бег на скорость до 60 м	1		
101	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1		
102	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1		

5 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- 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, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
 - воспитание нравственных качеств и свойств личности;
 - содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;

- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Содержание обучения

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

Планируемые результаты

Личностные:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Корректировка дат
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1		
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1		
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1		
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1		
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1		
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		
7	Техника бега с низкого старта	1		
8	Бег на средние дистанции (150 м)	1		
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1		
10	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1		
11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1		
12	Техника подачи мяча в пионерболе	1		
13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1		
14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков,	1		

	предупреждение травматизма.			
15	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1		
16	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		
17	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1		
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1		
19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1		
20	Значение утренней гимнастики	1		
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1		
22	Упражнения с сопротивлением	1		
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1		
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1		
25	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1		
26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1		
27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		
29	Упражнения с гимнастическими палками	1		
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1		
31	Упражнения со скакалками	1		
32	Упражнения для развития пространственно- временной	1		

	дифференцировки и точности движений			
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1		
34	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1		
35	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1		
36	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1		
37	Одновременный бесшажный ход	1		
38	Одновременный бесшажный ход	1		
39	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1		
40	Поворот махом на месте	1		
41	Поворот махом на месте	1		
42	Одновременный двухшажный ход	1		
43	Одновременный двухшажный ход	1		
44	Повороты переступанием в движении	1		
45	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1		
46	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1		
47	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1		
48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1		
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1		
50	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1		
51	Нижняя прямая подача	1		
52	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за	1		

	урок). Учебная игра в волейбол			
53	Настольный теннис. Правила соревнований.	1		
54	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1		
55	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1		
56	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1		
57	Бег на короткую дистанцию	1		
58	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1		
59	Прыжок в длину с полного разбега	1		
60	Прыжок в длину с полного разбега	1		
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1		
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		
64	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1		
65	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1		
66	Эстафета 4*30 м	1		
67	Эстафета 4*30 м	1		
68	Кроссовый бег до 500 м	1		

6 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по

учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Содержание обучения

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

Планируемые результаты

Личностные:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Корректировка дат
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1		
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1		
3	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1		
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1		
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1		
6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1		
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1		
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	1		
10	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в	1		

	парах с продвижением вперед			
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		
12	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1		
13	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1		
14	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1		
15	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1		
16	Нижняя прямая подача	1		
17	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1		
18	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1		
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1		
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1		
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1		
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1		
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1		
24	Упражнения с сопротивлением	1		
25	Упражнения с гимнастическими палками	1		
26	Опорный прыжок	1		
27	Опорный прыжок	1		
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1		
29	Упражнения со скакалками	1		
30	Упражнения с гантелями	1		

31	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1		
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1		
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода	1		
34	Одновременный двухшажный ход	1		
35	Одновременный двухшажный ход	1		
36	Поворот махом на месте	1		
37	Поворот махом на месте	1		
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1		
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1		
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1		
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1		
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1		
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1		
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1		
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1		
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1		
47	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1		
48	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1		
49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1		
50	Правильная стойка теннисиста,	1		

	техника короткой и длинной подачи мяча			
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1		
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1		
53	Волейбол. Нижняя прямая подача			
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1		
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1		
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1		
57	Бег на скорость до 60 м	1		
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1		
59	Прыжок в длину с полного разбега	1		
60	Прыжок в длину с полного разбега	1		
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1		
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1		
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1		
66	Эстафета 4*60 м	1		

7 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Содержание обучения

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающегося, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

– воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;

– формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Предметные:

Минимальный уровень:

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

– иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Корректировка дат
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1		
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1		
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1		
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1		
5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1		
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1		
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1		
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1		
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1		
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1		
14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами	1		

	баскетбола			
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1		
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1		
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1		
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам			
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1		
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1		
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1		
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1		
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1		
24	Упражнения с сопротивлением	1		
25	Упражнения с гимнастическими палками	1		
26	Опорный прыжок	1		
27	Опорный прыжок	1		
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1		
29	Упражнения со скакалками	1		
30	Упражнения с гантелями	1		
31	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1		
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1		
33	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1		
34	Одновременный двухшажный ход	1		

35	Одновременный двухшажный ход	1		
36	Поворот махом на месте	1		
37	Поворот махом на месте	1		
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1		
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1		
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1		
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1		
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1		
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1		
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1		
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1		
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1		
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1		
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1		
49	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1		
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1		
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1		
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1		
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1		
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1		
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1		
56	Прыжки с места и с шага в	1		

	высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол			
57	Бег на короткую дистанцию	1		
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1		
59	Прыжок в длину с полного разбега	1		
60	Прыжок в длину с полного разбега	1		
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1		
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1		
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1		
66	Эстафета 4*60 м	1		
67	Эстафета 4*60 м	1		
68	Кроссовый бег до 2000 м	1		

8 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Содержание обучения

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»,

«Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

Планируемые результаты

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

– испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

– формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

– способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

– владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

– формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

– иметь представления о двигательных действиях;

– знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

– участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Корректировка дат
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	1		
2	Медленный бег с преодолением препятствий	1		
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1		
4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1		
5	Равномерный бег 500 м	1		
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		
7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1		
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1		
9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1		
10	Ведение мяча с изменением направления	1		
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		
13	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1		

14	Штрафной бросок	1		
15	Вырывание и выбивание мяча	1		
16	Вырывание и выбивание мяча	1		
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1		
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1		
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1		
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1		
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1		
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1		
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1		
24	Упражнения с сопротивлением	1		
25	Упражнения с гимнастическими палками	1		
26	Опорный прыжок	1		
27	Опорный прыжок	1		
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1		
29	Упражнения со скакалками	1		
30	Упражнения с гантелями	1		
31	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1		
32	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1		
33	Одновременный одношажный ход	1		
34	Одновременный одношажный ход	1		
35	Коньковый ход	1		
36	Коньковый ход	1		
37	Торможение и поворот «плугом»	1		
38	Комбинированное торможение	1		

	лыжами и палками			
39	Игра «Гонка на выбывание»	1		
40	Игра «Гонка на выбывание»	1		
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1		
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1		
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1		
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1		
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1		
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1		
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1		
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	1		
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1		
51	Нижняя прямая подача	1		
52	Верхняя прямая подача	1		
53	Прием мяча снизу в две руки	1		
54	Прием мяча снизу в две руки	1		
55	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1		
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).			
57	Бег на короткую дистанцию	1		
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1		
59	Прыжок в длину с полного разбега	1		
60	Прыжок в длину с полного разбега	1		
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1		

62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1		
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1		
66	Эстафета 4*60 м	1		
67	Эстафета 4*60 м	1		
68	Кроссовый бег до 2000 м	1		

9 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие 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 обучения:

- 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; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений

деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:
 - совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
 - формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
 - совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
 - совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
 - совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
 - совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
 - формирование мотивации к здоровому образу жизни;
 - формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Содержание обучения

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

Планируемые результаты

Личностные:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

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

- демонстрировать правильную осанку; 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;

- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;

- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Корректировка дат
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1		
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1		
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1		
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1		
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1		
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1		
7	Бег на 60 м	1		
8	Бег на средние дистанции(500 м)	1		
10	Вырывание и выбивание мяча в парах	1		
11	Вырывание и выбивание мяча в парах	1		
12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1		
13	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1		
14	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1		
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по	1		

	упрощенным правилам.			
16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1		
18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1		
19	Упражнения на гимнастической стенке	1		
20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1		
21	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1		
22	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1		
23	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1		
24	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1		
25	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1		
26	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1		
27	Упражнения со скалкой Опорный прыжок	1		
28	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1		
29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1		
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1		
31	Преодоление полосы препятствий	1		
32	Лазанье различными способами	1		
33	Одновременный бесшажный ход	1		
34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1		
35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1		
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1		
37	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1		
38	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до	1		

	2,5 км юноши			
39	Поворот на месте махом назад к наружи	1		
40	Прохождение отрезков до100 м	1		
41	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1		
42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1		
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1		
44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1		
45	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1		
46	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	1		
47	Прохождение дистанции 2 км на время	1		
48	Прохождение дистанции 2 км на время	1		
49	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	1		
50	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1		
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1		
52	Парная учебная игра в настольный теннис	1		
53	Верхняя прямая подача	1		
54	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1		
55	Передача мяча в зонах	1		
56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1		

57	Бег на 60 м	1		
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1		
59	Специальные упражнения в длину	1		
60	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1		
61	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1		
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1		
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
64	Прыжок в длину с места	1		
65	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	1		
66	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру			
67	Медленный бег 10-12 мин	1		
68	Медленный бег 10-12 мин	1		