

**МАОУ « Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа № 38» г. Череповец**

Рассмотрена и
рекомендована
методическим советом
ОУ.
Протокол № 1 от
29.08.2024

Принята
педагогическим советом
МАОУ «Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа № 38».
Протокол № 1 от
29.08.2024

Утверждена
приказом директора
МАОУ «Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа № 38»
№ 182а от 29.08.2024 г.

**Рабочая адаптированная общеобразовательная программа
образования обучающихся
учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
ФГОС О У/О (И/И), с расстройством аутистического спектра (вариант 1)
6В классы**

Составила:
Тюличева Л.А.
учитель,
первая квалификационная категория

2024 – 2025 уч. год

г. Череповец

1. Пояснительная записка

1.1 Программа по физической культуре для обучающихся VI класса с расстройством аутистического спектра является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС О У/О и федеральной АООП УО, локальными документами образовательной организации, курсов для обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>) для обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 1), адресована обучающимся с расстройством аутистического спектра, интеллектуальными нарушениями с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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 и 6 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

ФГОС О У/О и федеральной АООП УО программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

1.2 Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

1.3 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.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Освоение обучающимися АООП УО с расстройством аутистического спектра, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Модуль «Школьный урок» предполагает использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; способствует формированию у обучающихся представлений о природных и социальных компонентах окружающего мира; привлекает внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организуя их работу с получаемой на уроке социально значимой информацией.

1.5 Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы.

Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС О У/О (И/Н) обозначены в нормативно правовом акте «Положение о системе оценивания, формах и

порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся в МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38» по итогам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы в условиях внедрения и реализации ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

Фиксация результатов текущего контроля осуществляется, как правило, по пятибалльной системе.

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

- «удовлетворительно» (зачёт), если учащиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
- «хорошо» - от 51% до 65% заданий.
- «очень хорошо» (отлично) свыше – 65% заданий».

Последствия получения неудовлетворительного результата текущего контроля успеваемости определяются педагогическим работником в соответствии с образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с учащимся, индивидуализацию содержания образовательной деятельности учащегося, иную корректировку образовательной деятельности в отношении учащегося».

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по пятибалльной системе, а также может быть предусмотрена фиксация удовлетворительного либо неудовлетворительного результата промежуточной аттестации без разделения на уровни. Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные)».

АООП УО с расстройством аутистического спектра определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец школьного обучения (IX класс):

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
- знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,
- организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), подъем туловища из положения лежа на спине; длина и масса тела. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

Основным инструментарием для оценивания планируемых результатов освоения ФГОС О У/О разработанного в учреждении мониторинга.

Ф.И	Бег на 30 метров	Бег на 60 метров	Прыжки в длину с места	Сила кисти		Масса тела	Рост
				О	В		

2. Содержание учебного предмета.

2.1 Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно - воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных

личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как: сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

В основу разработки ФГОС О У/О для обучающихся с интеллектуальными нарушениями заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению ФАООП для обучающихся с интеллектуальными нарушениями предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с интеллектуальными нарушениями возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с интеллектуальными нарушениями. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметнопрактической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Программа разработана с учетом обновления материально-технической базы МАОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38», произошедшей в рамках реализации мероприятия «Доброшкола» федерального проекта «Современная школа». Решение такой задачи предусматривает использование доступных практикам научно-обоснованных инструментов включения детей с ОВЗ в общеобразовательную среду, отвечающих актуальной картине ресурсного обеспечения и современным векторам развития общего образования.

Рабочая адаптированная образовательная программа образования обучающихся создается с учетом их особых образовательных потребностей.

Одним из важнейших условий обучения ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в среде других обучающихся является готовность к эмоциональному и коммуникативному взаимодействию с ними.

ФГОС О У/О включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательного процесса. Обязательная часть ФГОС О У/О для обучающихся с интеллектуальными нарушениями составляет не менее 70%, а часть, формируемая участниками образовательных отношений, не более 30% от общего объема ФГОС О У/О.

Цель состоит в формировании основ предметных знаний и умений, коррекции недостатков психофизического развития обучающихся.

Задачи:

- выявить индивидуальные возможности каждого ребенка, особенности его психофизического развития, оказывающие влияние на овладение учебными умениями и навыками;
- сформировать у обучающихся физическую, социально-личностную, коммуникативную и интеллектуальную готовность к освоению АООП;
- сформировать готовность к участию в систематических учебных занятиях, в разных формах группового и индивидуального взаимодействия с учителем и одноклассниками в урочное время;
- обогатить знания обучающихся о физической культуре.

2.2 Описание места учебных предметов в учебном плане.

Распределение учебного материала по годам обучения происходит в соответствии с психолого-физическими особенностями обучающихся и отражается в тематическом планировании с определением основных видов учебной деятельности.

Данный учебный план отвечает требованиям Российского Законодательства в сфере образования детей с нарушениями в интеллектуальном развитии.

Занятия по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-6 классах проводятся за счет обязательной части образовательной области «Физическая культура». Курс «Адаптивная физическая культура» рассчитан на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Годовой учебный план общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): VI класс.

Образовательная область	Название учебного предмета	Количество часов в год	
		VI	Всего
Физическая культура	Адаптивная физическая культура	102	102

Недельный учебный план образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): VI класс.

Образовательная область	Название учебного предмета	Количество часов в неделю	
		VI	Всего
Физическая культура	Адаптивная физическая культура	3	3

Учебный план по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 6в классе.

Образовательная область	Название учебного предмета	Количество часов				
		1ч	2ч	3ч	4ч	год
Физическая культура	Адаптивная физическая культура	24	24	30	24	102

Учебный план по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 6в классов

Образовательная область	Название учебного предмета	Количество часов				
		1ч	2ч	3ч	4ч	год
Физическая культура	Адаптивная физическая культура	24	24	30	24	102

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре при двух часовых занятиях в неделю в 6 классе, при 34 недельной нагрузке.

Вид программного материала	Кол-во часов/ класс
	6
Гимнастика	24
Легкая атлетика	32
Лыжная подготовка	20
Спортивные игры	26
Общее количество часов	102

2.3. Технология, методы, формы обучения, режим занятий соответствуют учебному плану и утверждённому расписанию (утверждается ежегодно приказом по школе).

Фронтальная – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточная - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменная – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальная – используются в учетных уроках.

Групповая - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются *игровые и групповые технологии*, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения, от успешного преодоления трудностей.

Технологии	Методы	Формы
------------	--------	-------

<p><i>Здоровьесберегающие технологии</i> позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности</p> <p><i>Применение ИКТ</i> на уроках образовательно-предметной и образовательнопознавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.</p> <p><i>Технология проектной деятельности</i> стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.</p>	<p>Словесные Наглядные Практические</p>	<p>Описание, рассказ, объяснение, беседа. Показ, иллюстрация демонстрация. Практические работы, упражнения, исследования.</p>
--	---	---

2.4. Личностные, предметные результаты освоения учебных предметов (по классам и уровням обучения).

Освоение обучающимися АООП ООО РАС (5-9 классы), которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с РАС в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП ООО РАС (5-9 классы), осложненными легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и должны отражать:

- 1) развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- 2) развитие мотивации к обучению;
- 3) развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение социальнобытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- 5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие положительных свойств и качеств личности;
- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

Предметные результаты освоения АООП ООО РАС (5-9 классы) включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с РАС, осложненными легкой умственной отсталостью, не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП ООО РАС (5-9 классы) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень:

6 класс

- 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;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- принимать правильную осанку;
- 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:

6 класс

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие 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, овладение навыками совместного участия 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 уметь их применять в практической деятельности; знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь 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.

2.5. Содержание обучения.

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

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

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 через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Знания о физической культуре.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

- Построения и перестроения.

- Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.

- Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры Игры с бегом; Игры с прыжками; Игры с лазанием; Игры с метанием и ловлей мяча; Игры с построениями и

перестроениями; Игры с элементами общеразвивающих упражнений; Игры с бросанием, ловлей, метанием.

6 класс (102 часа).

Знания о физической культуре.

- История физической культуры.
- История зарождения олимпийского движения в России.
- Олимпийское движение в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

- Закаливание организма.
- Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Гимнастика

Строевые упражнения.

- Перестроение из одной шеренги в две.
- Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.
- Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.
- Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!».
- Повороты кругом.
- Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке;

- упражнения на матах;
- с гибким брусом «FlexBar»;
- гантелями;
- упражнения на балансировочной полусфере;

Упражнения на гимнастической скамейке:

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок

Упражнения на скамье для пресса:

- подъем туловища из положения лежа на спине или животе
- подъем ног прямых или в согнутом состоянии.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба.

- Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.
- Ходьба скрестным шагом.
- Ходьба с выполнением движений рук на координацию.
- Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.
- Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.
- Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег.

- Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.
- Бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м.
- Бег на 60 м с низкого старта.
- Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки.
- Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см).
- Беговые упражнения.
- Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.
- Эстафетный бег (100 м) по кругу.
- Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок.
- Кроссовый бег 300—500 м.
- Варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжки.

- Прыжки через скакалку на месте на одной ноге, двух ногах.
- Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.
- Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.
- Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».
- Отработка отталкивания.

Метание.

- Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.
- Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.
- Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.
- Толкание набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Кардиотренировка.

- Упражнения на эллиптическом магнитном тренажёре.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

- Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол.
- Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения).
- Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.
- Учебная игра.
- Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.
- Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол

- Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.
- Основные правила игры.
- Остановка шагом.
- Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.
- Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
- Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.
- Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.
- Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч".
- Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди.
- Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок).
- Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.
- Прыжки со скакалкой до 1 мин.
- Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Настольный теннис

- Техника настольного тенниса.
- Отработка базовых приемов «накат справа», «накат слева».
- Набивание мяча.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами волейбола ;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Лыжная подготовка.

- Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; передвижение на скорость на расстояние до 100 м;
- подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов;
- повороты в переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону;
- торможение «плугом» передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5 м;
- игры «Кто дальше», «Простые пятнашки»,
- эстафеты.
- передвижение на лыжах до 2км (мальчики), 1,5 км (девочки).

2.6. Тематическое планирование.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре при двух часовых занятиях в неделю в 6 классе, при 34 недельной нагрузке.

Вид программного материала	Кол-во часов/ класс
	6
Гимнастика	24
Легкая атлетика	32
Лыжная подготовка	20

Спортивные игры	26
Общее количество часов	102

**Тематическое планирование
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

№ п.п	Тема	Базовые учебные действия			
		Личностные учебные действия	Коммуникативные учебные действия	Регулятивные учебные действия	Познавательные учебные действия
1	Лёгкая атлетика	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик – класс, учитель-класс), использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации	входить и выходить из учебного помещения со звонком, принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе, активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов	представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями..
2	Гимнастика	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик – класс, учитель-класс), использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с	входить и выходить из учебного помещения со звонком, принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в	представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию,

		<p>понимание личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе</p>	<p>одноклассниками и учителем, сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации</p>	<p>общем темпе, активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов</p>	<p>использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями..</p>
3	Лыжная подготовка	<p>положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; понимание личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе</p>	<p>вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – класс, учитель-класс), использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации</p>	<p>входить и выходить из учебного помещения со звонком, принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе, активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою</p>	<p>представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе</p>

				деятельность с учетом выявленных недочетов	практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями..
4	Спортивные игры	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическое восприятие; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик – класс, учитель-класс), использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации	входить и выходить из учебного помещения со звонком, принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе, активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов	представлены умениями: дифференцировано воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями..

3. Организационный раздел

3.1 Описание материально-технического обеспечения

3.1.1. Описание кабинета, в котором реализуется учебный предмет

Образовательный процесс по учебному курсу, предмету организован в кабинете расположенном в здании (не приспособленном) 1972 года постройки (типовой проект дошкольного образовательного учреждения); площадь 74,2 кв. м.

В зале очень низкие потолки и большое количество окон. После уроков проводится влажная уборка.

3.1.2 Описание используемого оборудования, средств обучения (методический комплекс)

Для занятий имеется разнообразное спортивное оборудование:

№ п/п	Оборудование	Количество.	Инвентарный номер
1	Гибкий брус (длина до 30 см)	6	105.36.1818
2	Шведская скамья	6	4.101.36.0127
3	Гантели	12	4.101.36.0128
4	Утяжеляющие манжеты	12	105.36.1813
5	Гимнастические маты	2	4.101.36.0129
6	Реабилитационные брусья	2	4.101.36.0130 4.101.36.0131
7	Тренажер	6	4.101.36.0013 4.101.36.0014 4.101.36.0015 4.101.36.0016 4.101.36.0017 4.101.36.0018
8	Спортивное полотно для игр и эстафет	1	4.101.26.0001
9	Лавочка для пресса	2	4.101.36.0119
10	Набор балансиров	50	105.36.1821
11	Терапевтическая лента – эспандер различной жесткости	6	105.36.1817
12	Набор мячей для спортивных игр.	мячи 12 шт. (6 наборов)	105.36.1816

Временной режим образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (учебный год, учебная неделя, день) устанавливается в соответствии с законодательно закрепленными нормативами (ФЗ «Об образовании в РФ», СанПиН, приказы Министерства образования и др.), а также локальными актами общеобразовательной организации.

Технические средства обучения (включая специализированные компьютерные инструменты обучения, мультимедийные средства).

Учет особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обуславливает необходимость использования специальных учебников, адресованных данной категории обучающихся.

3.1.3 УМК, (перечень ЦОР и ЭОР)

1. Примерная Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
2. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец (корр) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещения, 2009;
3. Учебно – методические пособия: Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития/ Рубцова Н.О.- М.: 2004;
4. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Пособие для учителя. – М.: Учебная литература, 1997;
5. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физкультуры / под ред. С.Е. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2001; ЭОР <http://www.school-collection.edu.ru>; <http://videouroki.net>;

