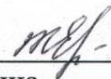



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кольская средняя общеобразовательная школа № 2  
Кольского района Мурманской области

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей коррекционных классов МБОУ Кольской СОШ № 2 Протокол № <u>01</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2023г.</p> <p>Руководитель МО  Е.Г. Телешина</p>	<p>ПРИНЯТО педагогическим советом МБОУ Кольской СОШ № 2 Протокол № <u>01</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Приказом МБОУ Кольской СОШ № 2 от «<u>01</u>» <u>09</u> 2023г. № <u>314-о</u></p> <p>Директор  О.К. Ярмолич МП</p>
---	--	---

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Адаптивная физкультура»**

на 2023/2024 учебный год  
Классы: 5-9  
(АООП обучающихся с УО, вариант 2)

Программа разработана МО учителей специальных (коррекционных) классов

г. Кола  
2023

	<b>Содержание</b>	Стр.
<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
	I.1. Адресат	
	I.2. Нормативно-правовая база	
	I.3. Цели и задачи	
<b>II.</b>	<b>Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)</b>	
<b>III.</b>	<b>Общая характеристика учебного предмета</b>	
	3.1. Учебный предмет в системе основного общего образования	
	3.2. Специфика учебного предмета	
<b>IV.</b>	<b>Место учебного предмета в учебном плане</b>	
	4.1. Предметная область	
	4.2. Сроки изучения	
	4.3. Недельное, годовое распределение часов	
<b>V.</b>	<b>Ценностные ориентиры содержания учебного предмета</b>	
<b>VI.</b>	<b>Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, базовые учебные действия</b>	
	6.1. Личностные базовые учебные действия	
	6.2. Регулятивные базовые учебные действия	
	6.3. Познавательные базовые учебные действия	
	6.4. Коммуникативные базовые учебные действия	
<b>VII.</b>	<b>Содержание учебного предмета 5 - 9 классы</b>	
<b>VIII.</b>	<b>Учебно- тематическое планирование</b>	
<b>IX.</b>	<b>Критерии оценивания учащихся</b>	
	9.1. Планируемый уровень подготовки учащихся	
	9.2. Система оценки по учебному предмету	
<b>X.</b>	<b>Список литературы. Перечень учебно-методического обеспечения.</b>	

<p><b>I. Пояснительная записка</b></p>	<p>1.1 Программа адресована обучающимся 5 - 9 коррекционных классов с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития ТМНР Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кольской средней общеобразовательной школы № 2 Кольского района Мурманской области.</p> <p>1.2. Нормативно-правовая база. Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.</li> <li>2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599.</li> <li>3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 1026 от 24.11.2022.</li> <li>4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".</li> <li>5. Уставом МБОУ Кольская СОШ № 2.</li> <li>6. «Программы обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б. Баряевой, Санкт-Петербург, 2011 г.</li> <li>7. Примерной программы «Обучения и воспитания детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития» под ред. канд. псих. наук, проф. И.М. Бгажноковой. 2010 г</li> </ol> <p>1.3. Основная <b>цель</b>: повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. <b>Задачи</b> предмета:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;</li> <li>• формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;</li> <li>• укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.</li> </ul>
<p><b>II. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)</b></p>	<p>Для детей с умеренной умственной отсталостью и множественными нарушениями развития характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в сочетании с локальными и системными нарушениями речи, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести.</p> <p>Дети с <b>умеренной умственной отсталостью</b> характеризуются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. Большая часть детей данной группы владеет элементарной речью: могут выразить простыми словами и предложениями свои потребности, сообщить о выполненном действии, ответить на вопрос взрослого отдельными словами, словосочетаниями или фразой. Речь носит формальный характер и не направлена на решение задач социальной коммуникации. Часть детей осуществляет коммуникацию при помощи естественных жестов, вокализаций, отдельных слогов и стереотипного набора слогов. Обучающиеся могут выполнять отдельные операции, входящие в состав предметных действий, но недостаточно осознанные мотивы деятельности, а так же неустойчивость внимания и нарушение последовательности выполняемых операций препятствуют выполнению действия как целого. Внимание у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, неустойчивости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Психофизическое недоразвитие характеризуется нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, рассогласованность, неловкость движений. У других – повышенная возбудимость</p>

	<p>сочетается с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. <b>Дети с выраженными нарушениями поведения и с расстройствами аутистического спектра</b> проявляют расторможенность, «полевое», нередко агрессивное поведение, стереотипии, выраженные трудности коммуникации и социального взаимодействия. Такое поведение затрудняет контакт с окружающими или он возникает как форма физического обращения к взрослым в ситуациях, когда ребенку требуется помощь в удовлетворении потребности. Нет интереса к деятельности окружающих, не проявляют ответных реакций учителя (родителя) организовать их взаимодействие с окружающими. В ситуациях запрещающих то или иное действие, проявляют агрессию или самоагрессию, бросают предметы, демонстрируя свои деструктивные действия. Такие реакции наблюдаются при смене привычной обстановки, наличие рядом незнакомых людей, в шумных местах.</p>
<p><b>III. Общая характеристика учебного предмета</b></p>	<p>2.1 Учебный предмет в системе направлен на изучение «Адаптивной физкультуры» согласно «Учебного плана специальных (коррекционных) классов МБОУ Кольской СОШ №2»</p> <p>2.2 Курс рассчитан на 34 учебные недели.</p> <p>В связи с местоположением школы, особыми климатическими условиями и введением дополнительных (оздоровительных) каникул. Рабочая программа, разработана с учётом особенностей психофизического развития обучающихся, имеет свою специфику. Специфика программы выражается в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем предмета и инновации в содержании учебного материала, исходя из особенностей развития учащихся с нарушением интеллекта. Программа конкретизирует содержание предметных тем курса и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса.</p> <p>2.3 Специфика учебного предмета:</p> <p>Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для детей с нарушениями, и в данном случае для детей с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, множественными нарушениями. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.</p>
<p><b>IV .Место учебного предмета в учебном плане</b></p>	<p>4.1.Предметная область «Физическая культура», учебный предмет: « Адаптивная физкультура».</p> <p>4.2.Сроки изучения: на изучение предмета « Адаптивная физкультура», в соответствии с «Учебным планом специальных (коррекционных) классов МБОУ Кольской СОШ №2 на учебный год» отводится 374 учебных часа.</p> <p>В 5 классе- 102 ч. (3 раза в неделю, 34 учебных недели);</p> <p>в 6 классе-68 ч. (2 раза в неделю, 34 учебных недели);</p> <p>в 7 классе-68 ч. (2 раза в неделю, 34 учебных недели);</p> <p>в 8 классе- 68 ч. (2 раза в неделю, 34 учебных недели);</p> <p>в 9 классе- 68 ч. (2 раза в неделю, 34 учебных недели).</p>
<p><b>V. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета</b></p>	<p>На уроках «Адаптивная физкультура» формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.</p> <p>В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категорией имеют значительные отклонения в физическом и двигательном</p>

	<p>развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.</p> <p>Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и самосовершенствование организма учащегося.</p> <p>Адаптивное физическое воспитание продолжаясь в течении длительного периода жизни, не только оказывает разностороннее влияние на организм детей - инвалидов, но и формирует новое осознание собственного "Я", понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, расширения психомоторных возможностей для жизнедеятельности.</p>							
<p><b>VI. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, базовые учебные действия</b></p>	<p><b>Личностные результаты освоения учебного предмета:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение: воспринимать инструкции, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>• умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое;</li> <li>• умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;</li> <li>• развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;</li> <li>• развитие: интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, подготовка и другие;</li> <li>• развитие самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений, волевых качеств, эмоционально-нравственной отзывчивости и мотивации к труду;</li> <li>• развитие самостоятельности;</li> <li>• восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;</li> <li>• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;</li> <li>• формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> <li>• воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой в доступных видах спорта</li> </ul> <p><b>Предметные результаты освоения учебного предмета:</b></p> <table border="1" data-bbox="439 979 2154 1347"> <thead> <tr> <th data-bbox="439 979 557 1046">Класс</th> <th data-bbox="557 979 1133 1046">Знать</th> <th data-bbox="1133 979 2154 1046">Уметь</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="439 1046 557 1347">5</td> <td data-bbox="557 1046 1133 1347"> <p>Чем отличается прыжок в длину от прыжка в высоту.</p> <p>Понятие о правильной осанке. Где правая и левая сторона.</p> <p>Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях на снегоступах.</p> <p>Правила игры «Передал, садись».</p> </td> <td data-bbox="1133 1046 2154 1347"> <p>Бежать строем в медленном темпе, на перегонки в парах. Прыгать в длину и высоту с шага. Метать мяч с места на результат. Поочередно сгибать ноги в стойке, ноги врозь. Опускаться на колено с шага вперед, назад. Подлезать под препятствие h – 50см.</p> <p>Прыгать на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок, наступая через скамейку.</p> <p>Пройти по скамейке с предметом (мяч, палка, обруч). Удерживать на голове небольшой круг.</p> <p>Выполнять команды «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!»; повороты направо и налево. Перелезть через коня. Прыгать в глубину, боком через скамейку с опорой на руки. Выполнять упражнение «велосипед»; расхождение вдвоём в коридоре 20см. Правильно дышать при выполнении простейших упражнений.</p> </td> </tr> </tbody> </table>		Класс	Знать	Уметь	5	<p>Чем отличается прыжок в длину от прыжка в высоту.</p> <p>Понятие о правильной осанке. Где правая и левая сторона.</p> <p>Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях на снегоступах.</p> <p>Правила игры «Передал, садись».</p>	<p>Бежать строем в медленном темпе, на перегонки в парах. Прыгать в длину и высоту с шага. Метать мяч с места на результат. Поочередно сгибать ноги в стойке, ноги врозь. Опускаться на колено с шага вперед, назад. Подлезать под препятствие h – 50см.</p> <p>Прыгать на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок, наступая через скамейку.</p> <p>Пройти по скамейке с предметом (мяч, палка, обруч). Удерживать на голове небольшой круг.</p> <p>Выполнять команды «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!»; повороты направо и налево. Перелезть через коня. Прыгать в глубину, боком через скамейку с опорой на руки. Выполнять упражнение «велосипед»; расхождение вдвоём в коридоре 20см. Правильно дышать при выполнении простейших упражнений.</p>
Класс	Знать	Уметь						
5	<p>Чем отличается прыжок в длину от прыжка в высоту.</p> <p>Понятие о правильной осанке. Где правая и левая сторона.</p> <p>Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях на снегоступах.</p> <p>Правила игры «Передал, садись».</p>	<p>Бежать строем в медленном темпе, на перегонки в парах. Прыгать в длину и высоту с шага. Метать мяч с места на результат. Поочередно сгибать ноги в стойке, ноги врозь. Опускаться на колено с шага вперед, назад. Подлезать под препятствие h – 50см.</p> <p>Прыгать на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок, наступая через скамейку.</p> <p>Пройти по скамейке с предметом (мяч, палка, обруч). Удерживать на голове небольшой круг.</p> <p>Выполнять команды «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!»; повороты направо и налево. Перелезть через коня. Прыгать в глубину, боком через скамейку с опорой на руки. Выполнять упражнение «велосипед»; расхождение вдвоём в коридоре 20см. Правильно дышать при выполнении простейших упражнений.</p>						

		<p>Одевать и снимать снегоступы (с помощью). Передвигаться шагом и бегом (по плотному снегу). Преодолеть бегом 25м и 50м.</p> <p>Выполнять круговые движения руками, взмахи ногой стороны. Передавать мяч двумя руками от груди, ведение мяча, метать в горизонтальную цель.</p>
6	<p>Дифференцировка понятий: длинный – короткий, правила безопасности при выполнении упражнений с лазанием и перелезанием, как бегать и ходить «Змейкой», что такое грудное и брюшное дыхание.</p>	<p>Выполнять «Бег» только руками, стоя на месте, (с постепенным увеличением и снижением темпа). Ходить с хлопками на 4-й счет: произносится: «Раз, два, три, хлопок!»; 1 раз над головой, 2 - перед собой, 3 - за спиной (упражнение «Хлоп»). Ходить со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами по одному и вдвоем, держась за руки (упражнение «Лабиринт»). Бегать «змейкой», не задевая предметов. Бегать «змейкой», не задевая предметов вдвоем, держась за руки.</p> <p>Выполнять круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках; поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой. Катать мяч вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывать мяч над собой и ловить после того, как он ударился об пол. Выполнять ведение мяча на месте правой, левой рукой.</p> <p>Выполнять стоя перед зеркалом в позе правильной осанки - наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища (упражнение «Насос»). Выполнять в И.п. сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей (упражнение «Книжка»).</p> <p>Выполнять в И.п. - согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола. Катать стопами: мяч, гимнастическую палку, массажный валик.</p>
7	<p>Дифференцировка понятий: большой - маленький, вправо – влево, правила игры «Зеркало», значение слова «коромысло», основные цвета.</p>	<p>Ходить по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь на вытянутые руки. Ходить в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего (упражнение «Гусеница»). Бегать с подскоками. Ходить с гимнастической палкой, хватом двумя за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку (упражнение «Коромысло»).</p> <p>Прыгать на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.</p> <p>Поднимать мяч вверх, вперед, вправо, влево. Выполнять наклоны туловища вперед, вправо, влево (с удержанием мяча на груди). Выполнять ведение мяча в ходьбе правой, левой.</p> <p>Перелезть через гимнастическую скамейку. Лазить по гимнастической стенке (приставными шагами, начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше). Лазить по гимнастической скамейке (произвольным способом) с последующим перелезанием через горку матов.</p> <p>Из И.п.-стойки ноги врозь, руки в замок - замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать (упражнение «Дровосек»). Прыгать на двух, со взмахом рук, на взмахе вдох, во время прыжка - выдох с произнесением звуков «ква» (упражнение «Лягушка»). Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»).</p>

		<p>Катать стопами мяч, гимнастическую палку.</p> <p>Выполнять из упора сидя сзади - скрещивание прямых ног (упражнение «Ножницы»).</p>
8	<p>Дифференцировка понятий: быстро – медленно, правила безопасности при прыжках в глубину, правила безопасности при выполнении упражнений в лазании по гимнастической стенке, правила игры «Жмурки».</p>	<p>Ходить на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро «Солдаты». Бежать с максимальной скоростью на 10, 20, 30м наперегонки. Ходить с мешочком песка на голове «Ходим в шляпе». Ходить скользящим шагом, крадучись, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская когти «Кошка».</p> <p>Подбрасывать и перекидывать мячи из одной руки в другую. Ходить с мячом в руках, удерживая его на груди 30сек. Выполнять наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча за головой. Бросать мяч в стену и ловить после отскока от пола. Ходить с мячом в руках, удерживая его за головой, 30сек. Бросать мяч в цель.</p> <p>Выполнять в И.п. - стойка ноги врозь, руки в замок - замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать - «Дровосек». Выполнять из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей «Книжка».</p> <p>Прыгать в глубину из приседа (на поролоновые маты с высоты 40-50см), с последующими отпрыгиванием вверх. Прыгать с зажатым между стопами мячом.</p> <p>Перелезть через наклонную скамейку, установленную под углом 10°. Лазить по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон.</p>
9	<p>Правила игры «Падающий мяч», правила безопасности при ходьбе по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук. Правила безопасности при толкании набивного мяча. Правила гигиены после занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Ходить спиной вперед «Каракавица». Бегать по ориентирам линиям: обозначенные мелом, скакалками. Ходить с мячами в руках с заданиями: круговые движения в плечевых суставах «Ловкие руки». Ходить по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны: «Без страха». Бегать в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка: «Пони».</p> <p>Ходить, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 4 шага - вдох, на 4 шага – выдох.</p> <p>Метать в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6м. Присесть с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку. Высоко подбрасывать мяч вверх и ловить после: хлопков спереди, сзади, под коленом, поворотов направо, налево.</p> <p>Прыгать вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик). Прыгать через скакалку: на двух, на одной, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад.</p> <p>Бежать с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой».</p> <p>Прокатывать теннисный мяч пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.</p> <p>Толкать от себя набивной мяч (1; 2кг) лежа на животе: «Пушка». Поочередно поднимать прямые ноги в И.п. - лежа на спине: «Свечка».</p>
<p><b>Коммуникативные учебные действия:</b></p>		

	<p>формировать навыки работы в группе;  сохранять доброжелательные отношения друг другу;  слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;  организовывать и осуществлять совместную деятельность;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Познавательные учебные действия:</b></p> <p>объяснять для чего нужны занятия по физической культуре и объяснять, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт», что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи;  уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр;  уметь показать технику выполнения упражнений;</p> <p><b>Регулятивные учебные действия:</b></p> <p>принимать и сохранять учебную задачу;  учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;  оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области;  уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; с помощью взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.</p>
<p><b>VII. Содержание учебного предмета 5 – 9 классы</b></p>	<p><b>Содержание учебного предмета.</b></p> <p>Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".</p> <p><b>Раздел "Плавание".</b></p> <p>Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.</p> <p><b>Раздел "Коррекционные подвижные игры".</b></p> <p>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.</p>



Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

#### **Раздел "Велосипедная подготовка".**

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

#### **Раздел "Лыжная подготовка".**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

#### **Раздел "Туризм".**

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из

чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

### **Раздел "Физическая подготовка".**

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким

	<p>шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.</p> <p>Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.</p> <p>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.</p>																																																										
<b>VIII. Учебно-тематическое планирование</b>	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Тема раздела</th> <th colspan="5">Количество часов</th> </tr> <tr> <th>5 класс</th> <th>6 класс</th> <th>7 класс</th> <th>8 класс</th> <th>9 класс</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Плавание</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Коррекционные подвижные игры</td> <td>33</td> <td>20</td> <td>20</td> <td>20</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Велосипедная подготовка</td> <td>12</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>Лыжная подготовка</td> <td>15</td> <td>12</td> <td>12</td> <td>12</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>Туризм</td> <td>8</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Физическая подготовка</td> <td>34</td> <td>22</td> <td>22</td> <td>22</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td><b>Итого</b></td> <td><b>102 ч</b></td> <td><b>68 ч</b></td> <td><b>68 ч</b></td> <td><b>68 ч</b></td> <td><b>68 ч</b></td> </tr> </tbody> </table>						Тема раздела	Количество часов					5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Плавание	-	-	-	-	-	Коррекционные подвижные игры	33	20	20	20	20	Велосипедная подготовка	12	9	9	9	9	Лыжная подготовка	15	12	12	12	12	Туризм	8	5	5	5	5	Физическая подготовка	34	22	22	22	22	<b>Итого</b>	<b>102 ч</b>	<b>68 ч</b>	<b>68 ч</b>	<b>68 ч</b>	<b>68 ч</b>
Тема раздела	Количество часов																																																										
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс																																																						
Плавание	-	-	-	-	-																																																						
Коррекционные подвижные игры	33	20	20	20	20																																																						
Велосипедная подготовка	12	9	9	9	9																																																						
Лыжная подготовка	15	12	12	12	12																																																						
Туризм	8	5	5	5	5																																																						
Физическая подготовка	34	22	22	22	22																																																						
<b>Итого</b>	<b>102 ч</b>	<b>68 ч</b>	<b>68 ч</b>	<b>68 ч</b>	<b>68 ч</b>																																																						
<b>IX. Критерии оценивания учащихся</b>	<p><b>9.1. Планируемый уровень подготовки учащихся</b></p> <p>1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</p> <p>освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);</p> <p>освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;</p> <p>совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;</p>																																																										

	<p>умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.</p> <p>2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:</p> <p>умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.</p> <p>3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:</p> <p>интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;</p> <p>умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.</p> <p><b>9.2. Оценка результативности учебной деятельности.</b></p> <p>Успеваемость по предмету «Адаптивная Физическая культура» в специальной коррекционной школе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей:</p> <p>Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Адаптивная Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка по предмету «Адаптивная Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.</p> <p>По основам знаний.</p> <p>Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала.</p> <p>Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале.</p> <p>С целью проверки знаний используются различные методы.</p> <p>Метод опроса применяется в устной в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.</p> <p>Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.</p> <p>Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.</p>
--	--

	<p>По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).</p> <p>Оценка «5» - учебный материал урока (физические упражнения) обучающийся усваивает и выполняет с незначительной организующей помощью учителя, темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне.</p> <p>Оценка «4» - учебный материал урока (физические упражнения) обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности, темп деятельности средний, но к концу урока снижается.</p> <p>Оценка «3» - учебный материал урока (физические упражнения) обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.</p> <p>Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.</p>
<p><b>Х. Список литературы. Перечень учебно-методического обеспечения.</b></p>	<p>Физическая культура. 5 класс /Под редакцией А.П. Матвеева. Учебник для учащихся 5 класса общеобразовательных учреждений;</p> <p>Физическая культура 6-7 класс /Под редакцией А.П. Матвеева. Учебник для учащихся 6-7 классов общеобразовательных учреждений;</p> <p>Физическая культура 8-9 класс /Под редакцией А.П. Матвеева. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений.</p> <p>Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). -СПб. : Владос Северо-Запад,2013.</p> <p>Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Про-граммно-методические материалы / Под ред. И. М. Бажанковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.</p> <p><b>Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:</b></p> <p>*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.</p> <p>*дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;</p> <p>*спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, коньки, тренажёры, велосипеды и т.д.</p>