

Принято педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024 №1)

Утверждено приказом и.о. директора
КГБОУ «Красноярская школа №3»
От 30.08.2024 г. № 133-УВП
О.Г. Этцель



Рабочая программа по предмету:
«Адаптивная физическая культура»
5 «А» класс
на 2024-2025 учебный год

Разработала:Иринкова. Т.К

г. Красноярск
2024г.

Предмет «Адаптивная физическая культура»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ 1) КГБОУ «Красноярская школа №3»

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;– овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

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

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

Длительность программы: 1 учебный год.

Организация работы:

Форма : классно – урочная

Количество часов: 68 часа (2 раза в неделю)

Индивидуально-дифференцированный подход

Обучающиеся , Захлыстин Б, Матвеев А, Циркуль М, Рябинин М, Фокина Р, — осваивают предмет на минимальном уровне, требуется повышенный контроль и помощь учителя при выполнении деятельности на уроках физической культуры.

Учебно-тематический план по предмету:

“ Адаптивная физическая культура ”

5 класс	Наименование раздела					Всего часов	В том числе, часы контрольных работ
	Знания о физической культуре (в процессе обучения)	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные Игры	Лыжная подготовка		
I четверть	-		8	8		16	
II четверть	-	14		2		16	
III четверть	-			4	16	20	
IV четверть	-		12	4		16	
итого		14	20	18	16	68	

Содержание учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и

«Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

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

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

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

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

**Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения
рабочей программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика

Критерии оценки предметных результатов

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием избежать которых он не может физически.

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности

проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

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

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

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения изических умений, развития изических качеств у обучающихся 5 класса

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

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)*

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5

классе. Личностные результаты:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Минимальный уровень:

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

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Достаточный уровень:
 - практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
 - самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
 - знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
 - уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
 - уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
 - знать спортивные традиции своего народа и других народов;

- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана

класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану школы	Реквизиты программы	УМК обучающихся	УМК учителя
5	2	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), КГБОУ «Красноярская школа №3		<p>Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению «Индивидуальные занятия с детьми», Москва, 2000 г., под ред. Рюмкин Д.Н., Скопинцев А.Г.</p> <p>«Гимнастика с методикой преподавания», Москва, 1985 г., Павлова И.Б., Баршая В.М.</p> <p>«Теория и методика физического воспитания и спорта», 3-е издание, М., 2004 г., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.</p> <p>«Внеурочная деятельность учащихся – легкая атлетика», М., 2011 г., Маслов М.В., Кузнецов В.С.</p> <p>«Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М., 1983 г., Вавилова Е.Н.</p> <p>«Игры, упражнения и инвентарь», М., 2000 г., Рюмкин Д.Н., Скопинцев А.Г.</p> <p>«Урок лыжной подготовки», Красноярск, 2006 г., Щеголева П.А., Березненко Е.П., Фомин Л.М.</p> <p>«Формирование двигательной активности – игры, эстафеты», Волгоград, 2012 г., Воронова Е.К.</p>

				<p>«Уроки физической культуры в начальной школе», М., 1970 г., Гугин А.А.</p> <p>«Основы коррекционной педагогики», М., 2002 г., Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаева Н.В.</p> <p>«Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК», М., 2004 г., Евсеев С.П.</p> <p>«Частные методики АФК», М., 2004 г., Шапкова Л.В.</p> <p>«Лыжная подготовка», М., 1999 г., Антонова О.Н., Кузнецов В.С</p>
--	--	--	--	---

Календарно - тематическое планирование=

5 класс

2 часа в неделю, 68 часов в год.

1-я четверть - 16 часов

2-я четверть – 16 часов

3-я четверть- 20 часов

4-я четверть- 16 часов

I четверть. Всего 16 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Легкая Атлетика	8		
1.	Инструктаж потехнике безопасности наукоках легкой атлетики.Медленный бег сравномерной скоростью		1	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе		1	
3	Спортивная ходьба.Бег с переменной скоростью до 2 мин		1	
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40см		1	
5	Бег на отрезках до30 м. Беговые упражнения		1	
6	Метание набивногомяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову		1	
7	Техника бега низкого старта		1	
8	Бег на средние дистанции (150 м)		1	
	Спортивные игры	8		

9	Инструктаж потехнике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания		1	
10	Перемещение на площадке в пионерболе, приемы передача мяча двумя руками устены и в парах		1	
11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи		1	
12	Техника подачи мяча в пионерболе		1	
13	Розыгрыш мяча натри паса в пионерболе. Учебная игра		1	
14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.		1	
15	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед		1	
16	Ведение мяча с обводкой препятствий		1	

II четверть. Всего 16 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Спортивные игры	2		
1	Бросок мяча в корзину снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола		1	
2	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		1	
	Гимнастика	14		
3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.		1	
4	Значение утренней гимнастики		1	

5	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног		1	
6	Упражнения с сопротивлением		1	
7	Упражнения на развитие ориентации в пространстве		1	
8	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие		1	
9	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.		1	
10	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги		1	
11	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке		1	
12	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке		1	
13	Упражнения с гимнастическими палками		1	
14	Упражнения для формирования правильной осанки		1	
15	Упражнения с скакалками		1	
16	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		1	

III четверть. Всего 20 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов в	Дата
	Лыжная подготовка	16		

1	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой		1	
2	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и спалками		1	
3	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м		1	
4	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м		1	
5	Одновременный бесшажный ход		1	
6	Одновременный бесшажный ход		1	
7	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности		1	
8	Поворот махом на месте		1	
9	Поворот махом на месте		1	
10	Одновременный двухшажный ход		1	
11	Одновременный двухшажный ход		1	
12	Повороты переступанием в движении		1	
13	Обучение правильному падению при прохождении спусков		1	
14	Прохождение на лыжах за урок до 1 км		1	
15	Прохождение на лыжах за урок до 1 км		1	
16	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»		1	
	Спортивные игры	4		
17	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.		1	
18	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения		1	
19	Нижняя прямая подача		1	
20	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии)		1	

	прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол			
--	---	--	--	--

IV четверть. Всего 16 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Спортивные игры	4		
1.	Настольный теннис. Правила соревнований.		1	
2	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки		1	
3	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча		1	
4	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него		1	
	Легкая атлетика	12		
5	Бег на короткую дистанцию		1	
6	Бег на среднюю дистанцию (300 м)		1	
7	Прыжок в длину с полного разбега		1	
8	Прыжок в длину с полного разбега		1	
9	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность		1	
10	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		1	
11	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		1	
12	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага		1	

13	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага		1	
14	Эстафета 4*30 м		1	
15	Эстафета 4*30 м		1	
16	Кроссовый бег до 500 м		1	

Итого: 68 часов

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития изических
качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной
изической культуре (5 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	+5	+8	+12	+6	+11	+16	

	ниже уровня скамейки)						
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Принято педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024 №1)

Утверждено приказом и.о. директора
КГБОУ «Красноярская школа №3»
От 30.08.2024 г. № 133-УВП

О.Г. Этцель



Рабочая программа по предмету:
«Адаптивная физическая культура»
5 «Б» класс
на 2024-2025 учебный год

Разработал: Корчуганов. Г.И

г. Красноярск
2024г.

Предмет «Адаптивная физическая культура»

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной и тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) КГБОУ «Красноярская школа №3»

Цель: рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Задачи:

1. компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
2. согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
3. согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
4. согласованности движений и дыхания;
5. коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
6. формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
7. формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
8. укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
9. целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
10. развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
11. формирование и коррекция осанки;
12. профилактика и коррекция плоскостопия;
13. коррекция массы тела;
14. укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
15. развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
16. развитие зрительной и слуховой памяти;
17. развитие зрительного и слухового внимания;

18. коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с ОВЗ. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции детей с проблемами развития в общество.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков, учащихся с выраженной интеллектуальной недостаточностью.

Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания у детей с ОВЗ обуславливают чрезвычайную медлительность образования двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Учитель подбирает такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. Одно из характерных особенностей детей данной категории является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

Длительность программы: 1 учебный год.

Организация работы:

Форма: классно – урочная

Количество часов: 102 часа (3 раза в неделю)

Форма промежуточной аттестации - практическая работа.

Индивидуально-дифференцированный подход

Учебно-тематический план по предмету «Адаптивная физическая культура».

3 часа в неделю

102 часа в год

Раздел	5 класс				
	Четверти				
	I	II	III	IV	Всего
Диагностика.	1	1	1	1	4
Велосипедная подготовка.	6	3	7	7	23
Туризм.	8	6	-	2	17
Подвижные игры	-	5	-	7	12
Физическая подготовка.	9	3		7	19
Льжная подготовка.	-	-	16	-	16
Коррекционные подвижные игры.	-	6	6	-	11
Итого:	24	24	30	24	102

Содержание учебного предмета.

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. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Общеразвивающие упражнения:

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.

Осанка.

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.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. 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).

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 шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Бег.

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). Бег на выносливость (3 минуты).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

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.

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 стенке вправо (влево), по канату.

Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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.

Коррекционные подвижные игры

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. 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».

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).

Велосипедная подготовка

Трехколесный велосипед.

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.

Двухколесный велосипед. 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 учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Подвижные игры

Туризм

Туристический инвентарь для похода.

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 и разведение костра в походе.

Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.

Правила поведения в походе.

Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Оценка знаний, умений, навыков обучающихся по предмету «Адаптивная физическая культура»:

Для оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР используются следующие параметры оценивания и условные обозначения (по Елисейевой Е.Н., Рудаковой Е.А., Царёву А.М.).

№ п/п	Условное обозначение	Качественная характеристика степени самостоятельности обучающегося при выполнении действия, представляемой помощи
1.	ФЗ	«выполняет действие со значительной физической помощью»

		(педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука-в-руке»).
2.	ФЧ	«выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука-в-руке», придерживает за запястья, предплечья, локти и др.).
3.	П	«выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия).
4.	И	«выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую).
5.	А	«выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную - предметную или графическую-последовательность действий).
6.	О	«выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия).
7.	С	«выполняет действие без опоры на внешние средства».

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

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

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

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

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с умеренной умственной отсталостью с (I¹) I по XII класс, на момент завершения XII класса:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнение строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм.
- умение ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана.

Класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану	Реквизиты программ	УМК обучающихся	УМК учителя
5	3	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) КГБОУ "Красноярская школа № 3"		Алексеева Е.И., Андреева С.В. Формирование навыков общения с использованием средств альтернативной коммуникации у детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития – Воспитание и обучение детей с нарушениями развития № 5, 2014. Царёв А.М., Рудакова Е.А., Сухарева О.Ю. Дети с тяжелыми и множественными нарушениями развития / Дошкольное воспитание и обучение детей с комплексными нарушениями / под. Ред. Л.А.Головчиц: учебное пособие.- М., Логомаг, 2015.

Календарно-тематическое планирование

3 часа в неделю, 102 часа в год.

1-я четверть - 24 часа

2-я четверть - 24 часа

3-я четверть- 30 часов

4-я четверть- 24 часа

1 четверть 24 часов

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	Прим.
	Физическая подготовка	9			
1	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.		1		
2	Бег на выносливость (3 минуты).		1		
3	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.		1		
4	Повороты на месте в разные стороны.		1		
5	Бег парами, взявшись за руки		1		
6	Бег в колонне.		1		
7	Ползание на животе, на четвереньках.		1		
8	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках		1		
9	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны)		1		
	Велосипедная подготовка	6			
10	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.		1		
11	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.		1		
12	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед		1		
13	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед		1		
14	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.		1		
15	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.		1		
	Туризм	8			
16	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря		1		
17	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок)		1		
18	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).		1		
19	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак		1		
20	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак		1		
21	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка		1		
22	Соблюдение последовательности действий при		1		

	складывании спального мешка				
23	Узнавание (различение) составных частей палатки		1		
	Диагностика	1			
24	Диагностика		1		

2 четверть 24 часа

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Велосипедная подготовка	3			
1	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.		1		
2	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).		1		
3	Торможение ручным (ножным) тормозом.		1		
	Физическая подготовка	3			
4	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.		1		
5	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.		1		
6	Отход от стены с сохранением правильной осанки.		1		
	Туризм	6			
7	Подготовка места для установки палатки.		1		
8	Подготовка места для установки палатки.		1		
9	Раскладывание палатки		1		
10	Раскладывание палатки		1		
11	Подготовка палатки внутри		1		
12	Подготовка палатки внутри		1		
	Подвижные игры	5			
13	Изучение правил игры Охотники и утки		1		
14	Подвижная игра «Охотники и утки»		1		
15	Изучение правил игры «Вышибалы»		1		
16	Подвижная игра «Вышибалы»		1		
17	Подвижная игра «Кошки мышки»		1		
	Коррекционные и подвижные игры	6			
18	Соблюдение правил игры «Пятнашки».		1		
19	Соблюдение правил игры «Пятнашки».		1		
20	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».		1		
21	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».		1		

22-23	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете		2		
	Диагностика				
24	Диагностика		1		

III четверть – 30 часов

№ урока	Название раздела, темы урока.	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	Прим.
	Велосипедная подготовка	7			
1	Торможение ручным (ножным) тормозом.		1		
2	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.		1		
3	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.		1		
4	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.		1		
5	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.		1		
6	Посадка на двухколесный велосипед.		1		
7	Посадка на двухколесный велосипед.		1		
	Лыжная подготовка	16			
8	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).		1		
9	Транспортировка лыжного инвентаря.		1		
10	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам		1		
11	Чистка лыж от снега.		1		
12	Стояние на параллельно лежащих лыжах.		1		
13	Выполнение ступающего шага		1		
14	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»		1		
15	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»		1		
16	Передвижение на лыжах вперед		1		
17	Передвижение на лыжах вперед		1		
18	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.		1		
19	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.		1		
20	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.		1		
21	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.		1		

22	Выполнение попеременного двухшажного хода.		1		
23	Выполнение попеременного двухшажного хода.		1		
	Коррекционные подвижные игры	6			
24	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».		1		
25	Соблюдение правил игры «Болото».		1		
26	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»:		1		
27	Соблюдение правил игры «Пятнашки».		1		
28	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».		1		
29	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»:		1		
	Диагностика	1			
30	Диагностика		1		

IV четверть – 24 часа

№ урока	Название раздела, темы урока.	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Велосипедная подготовка	7			
1	Посадка на двухколесный велосипед.		1		
2	Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.		1		
3	Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.		1		
4	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом		1		
5	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом		1		
6	Торможение ручным (ножным) тормозом.		1		
7	Торможение ручным (ножным) тормозом.		1		
	Туризм	2			
8	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).		1		
9	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).		1		
	Подвижные игры	7			
10	Подвижная игра «Кошки мышки»		1		
11	Подвижная игра «Воробьи и вороны»		1		
12	Подвижная игра «Воробьи и вороны»		1		
13	Подвижная игра « Выжигало»		1		
14	Подвижная игра « Выжигало»		1		
15	Подвижная игра «Хвост»		1		

16	Подвижная игра «Хвост»		1		
	Физическая подготовка	7			
17	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.		1		
18	Прыжок в длину с места		1		
19	Прыжок в длину с места		1		
20	Прыжки в длину с места, с разбега.		1		
21	Прыжки в длину с места, с разбега.		1		
22	Прыжки в высоту, глубину.		1		
23	Прыжки в высоту, глубину.		1		
	Диагностика	1			
24	Диагностика		1		

Итого за год: 102 часа.

Средства контроля.

Практическая работа

I четверть

1 вариант

1. Выполнение упражнений на мышцы шеи и головы: назад, в стороны с произнесением звуков.
2. Выполнение упражнений для мышц туловища: наклоны туловища вперед, в стороны.
3. Выполнение упражнений для кистей рук: сгибание и разгибание пальцев в кулак, повороты кистью: ладонь кверху, книзу; движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки.

2 вариант

1. Выполнение упражнений на мышцы шеи и головы: назад, в стороны с произнесением звуков.
2. Выполнение упражнений для мышц туловища: наклоны туловища вперед, в стороны.

II четверть

1 вариант

1. Выполнение ритмических упражнений: похлопывание ритма в два хлопка в медленном (быстром) ритме.

2. Выполнение прикладных упражнений: построение в колонну по одному. «Встать», «сесть», «пошли». Выполнение движения: «побежали», «остановились», «повернулись».
3. Выполнение упражнений: ходьба небольшими группами и всей группой. Ходьба по залу, касаясь рукой спины. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.

2 вариант

1. Выполнение ритмических упражнений: похлопывание ритма в два хлопка в медленном (быстром) ритме.
2. Выполнение прикладных упражнений: построение в колонну по одному. «Встать», «сесть», «пошли». Выполнение движения: «побежали», «остановились», «повернулись».

III четверть

1 вариант

1. Выполнение прыжков: подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-12 см.
2. Выполнение упражнений: захват различных предметов по величине и форме двумя руками, одной рукой. Перекладывание мяча с одного места на другое. Катание мяча от ребенка к учителю. Подбрасывание мяча вверх.

2 вариант

1. Выполнение прыжков: подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-12 см

IV четверть

1 вариант

1. Выполнение упражнений: передача мяча(флажка) в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх. Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз. Перекладывание флажков перед собой и над головой.
2. Выполнение упражнений: лазание вверх, вниз по гимнастической стенке. Переползание на четвереньках. Ползание под шнур высотой 50 см. Переноска предметов с одного места на другое.
3. Выполнение упражнений: ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 см. Ходьба между скамейками.

2 вариант

1. Выполнение упражнений: передача мяча(флажка) в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх. Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз. Перекладывание флажков перед собой и над головой.
2. Выполнение упражнений: ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 см. Ходьба между скамейками.

Принято педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024 №1)

Утверждено приказом и.о. директора
КГБОУ «Красноярская школа №3»
От 30.08.2024 г. № 133-УВП
О.Г. Этцель



Рабочая программа по предмету:
«Адаптивная физическая культура»
6 «А» класс
на 2024-2025 учебный год

Разработала:Иринкова. Т.К

г. Красноярск
2024г.

Предмет «Адаптивная физическая культура»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ 1) КГБОУ «Красноярская школа №3»

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

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

Задачи учебного предмета:

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

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

Длительность программы: 1 учебный год.

Организация работы:

Форма : классно – урочная

Количество часов: 68 часа (2 раза в неделю)

Индивидуально-дифференцированный подход

Обучающиеся , Захлыстин Б, Матвеев А, Циркуль М, Рябинин М, Фокина Р, Четвериков А — осваивают предмет на минимальном уровне, требуется повышенный контроль и помощь учителя при выполнении деятельности на уроках физической культуры.

Учебно-тематический план по предмету:

“ Адаптивная физическая культура ”

6 класс	Наименование раздела					Всего часов	В том числе, часы контрольных работ
	Знания о физической культуре (в процессе обучения)	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные Игры	Лыжная подготовка		
I четверть	-		8	8		16	
II четверть	-	14		2		16	
III четверть	-			4	16	20	
IV четверть	-		12	4		16	
итого		14	20	18	16	68	

Содержание учебного предмета:

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

«Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

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

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

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

**Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения
рабочей программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» в 6 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием избежать которых он не может физически.

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности

проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для обучающихся в 6 классе

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

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

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения изических умений, развития изических качеств у обучающихся 6 класса

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

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе
Личностные результаты:

– уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;

– сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;

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

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

– сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

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

Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана

класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану школы	Реквизиты программы	УМК обучающихся	УМК учителя
6	2	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), КГБОУ «Красноярская школа №3		<p><i>Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению «Индивидуальные занятия с детьми», Москва, 2000 г., под ред. Рюмкин Д.Н., Скопинцев А.Г.</p> <p>«Гимнастика с методикой преподавания», Москва, 1985 г., Павлова И.Б., Баршая В.М.</p> <p>«Теория и методика физического воспитания и спорта», 3-е издание, М., 2004 г., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.</p> <p>«Внеурочная деятельность учащихся – легкая атлетика», М., 2011 г., Маслов М.В., Кузнецов В.С.</p> <p>«Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М., 1983 г., Вавилова Е.Н.</p> <p>«Игры, упражнения и инвентарь», М., 2000 г., Рюмкин Д.Н., Скопинцев А.Г.</p> <p>«Урок лыжной подготовки», Красноярск, 2006 г., Щеголева П.А., Березненко Е.П., Фомин Л.М.</p> <p>«Формирование двигательной активности – игры, эстафеты», Волгоград, 2012 г., Воронова Е.К.</p> <p>«Уроки физической культуры в начальной</p>

				<p>школе», М., 1970 г., Гугин А.А.</p> <p>«Основы коррекционной педагогики», М., 2002 г., Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаева Н.В.</p> <p>«Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК», М., 2004 г., Евсеев С.П.</p> <p>«Частные методики АФК», М., 2004 г., Шапкова Л.В.</p> <p>«Лыжная подготовка», М., 1999 г., Антонова О.Н., Кузнецов В.С</p>
--	--	--	--	--

Календарно - тематическое планирование=

6 класс

2 часа в неделю, 68 часов в год.

1-я четверть - 16 часов

2-я четверть – 16 часов

3-я четверть- 20 часов

4-я четверть- 16 часов

I четверть. Всего 16 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Легкая Атлетика	8		
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя		1	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе		1	
3	Бег в равномерном темпе до 5 мин		1	
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см		1	
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения		1	
6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову		1	
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта		1	
8	Бег на средние дистанции (300 м)		1	
	Спортивные игры	8		
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение		1	

	травматизма.			
10	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парахс продвижением вперед		1	
11	Ведение мяча с обводкойпрепятствий		1	
12	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и отгрудис места. Эстафеты с элементами баскетбола		1	
13	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		1	
14	Волейбол. Правила игры,наказания наказаний за нарушение игры и судейство.		1	
15	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мячасверху двумя руками надсобой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.		1	
16	Нижняя прямая подача		1	

II четверть. Всего 16 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Спортивные игры	2		
1	Прыжки с места и с шагав высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).Учебная игра в волейбол		1	
2	Прыжки с места и с шагав высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).Учебная игра в волейбол		1	
	Гимнастика	14		
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.		1	
4	Повороты направо,налево, кругом (переступанием). Упражнения наравновесие		1	
5	Упражнения напреодоление сопротивления		1	

6	Упражнения на развитие ориентации в пространстве		1	
7	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног		1	
8	Упражнения с сопротивлением		1	
9	Упражнения с гимнастическими палками		1	
10	Опорный прыжок		1	
11	Опорный прыжок		1	
12	Упражнения для формирования правильной осанки		1	
13	Упражнения с скакалками		1	
14	Упражнения с гантелями		1	
15	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		1	
16	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		1	

III четверть. Всего 20 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Лыжная подготовка	16		
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода		1	
2	Одновременный двухшажный ход		1	
3	Одновременный двухшажный ход		1	

4	Поворот махом на месте		1	
5	Поворот махом на месте		1	
6	Комбинированное торможение лыжами и палками		1	
7	Комбинированное торможение лыжами и палками		1	
8	Обучение правильному падению при прохождении спусков		1	
9	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м		1	
10	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м		1	
11	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м		1	
12	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м		1	
13	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»		1	
14	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»		1	
15	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км		1	
16	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км		1	
	Спортивные игры	4		
17	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки		1	
18	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча		1	
19	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него		1	
20	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис		1	

IV четверть. Всего 16 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов в	Дата
	Спортивные игры	4		

1.	Волейбол. Нижняя прямая подача		1	
2	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений		1	
3	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу		1	
4	Прыжки с места и с шагов высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол		1	
	Легкая атлетика	12		
5	Бег на скорость до 60 м		1	
6	Бег на среднюю дистанцию (400 м)		1	
7	Прыжок в длину сполного разбега		1	
8	Прыжок в длину сполного разбега		1	
9	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность		1	
10	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		1	
11	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		1	
12	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага		1	
13	Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага		1	
14	Эстафета 4*60 м		1	
15	Эстафета 4*60 м		1	
16	Эстафета 4*60 м		1	

Итого:68 часов

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития изических
качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной изической
культуре (6 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5- 13,0	12,9/12,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151	

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Принято педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024 №1)

Утверждено приказом и.о. директора
КГБОУ «Красноярская школа №3»
От 30.08.2024 г. № 133-УВП

О.Г. Этцель



Рабочая программа по предмету:
«Адаптивная физическая культура»
6 «Б» класс
на 2024-2025 учебный год

Разработал: Корчуганов. Г.И

г. Красноярск
2024г.

Предмет «Адаптивная физическая культура»

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной и тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) КГБОУ «Красноярская школа №3»

Цель: рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Задачи:

1. компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
2. согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
3. согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
4. согласованности движений и дыхания;
5. коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
6. формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
7. формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
8. укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
9. целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
10. развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
11. формирование и коррекция осанки;
12. профилактика и коррекция плоскостопия;
13. коррекция массы тела;
14. укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
15. развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
16. развитие зрительной и слуховой памяти;
17. развитие зрительного и слухового внимания;

18. коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с ОВЗ. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции детей с проблемами развития в общество.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков, учащихся с выраженной интеллектуальной недостаточностью.

Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания у детей с ОВЗ обуславливают чрезвычайную медлительность образования двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Учитель подбирает такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. Одно из характерных особенностей детей данной категории является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

Длительность программы: 1 учебный год.

Организация работы:

Форма: классно – урочная

Количество часов: 68 часов (2 раза в неделю)

Форма промежуточной аттестации - практическая работа.

Индивидуально-дифференцированный подход

Учебно-тематический план по предмету «Адаптивная физическая культура».

2 часа в неделю

68 часов в год

Раздел	6 класс				
	Четверти				
	I	II	III	IV	Всего
Диагностика.	1	1	1	1	4
Велосипедная подготовка.	3	3	3	3	12
Туризм.	6	2	-	2	10
Подвижные игры	-	5	-	7	12
Физическая подготовка.	6	3		3	12
Лыжная подготовка.	-	-	10	-	10
Коррекционные подвижные игры.	-	2	6	-	8
Итого:	16	16	20	16	68

Содержание учебного предмета.

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. Повороты на месте в разные стороны с опорой на

ориентеры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Общеразвивающие упражнения:

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.

Осанка.

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.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. 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).

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 шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Бег.

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). Бег на выносливость (3 минуты).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

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.

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 стенке вправо (влево), по канату.

Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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.

Коррекционные подвижные игры

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. 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».

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).

Велосипедная подготовка

Трехколесный велосипед.

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.

Двухколесный велосипед. 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. Обездвиживание. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Подвижные игры

Туризм

Туристический инвентарь для похода.

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 и разведение костра в походе.

Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.

Правила поведения в походе.

Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Оценка знаний, умений, навыков обучающихся по предмету «Адаптивная физическая культура »:

Для оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР используются следующие параметры оценивания и условные обозначения (по Елисейевой Е.Н., Рудаковой Е.А., Царёву А.М.).

№ п/п	Условное обозначение	Качественная характеристика степени самостоятельности обучающегося при выполнении действия, вида и объёма представляемой помощи
1.	ФЗ	«выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука-в-руке»).
2.	ФЧ	«выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука-в-руке», придерживает за запястья, предплечья, локти и др.).
3.	П	«выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия) .
4.	И	«выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую).
5.	А	«выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную - предметную или графическую-последовательность действий).
6.	О	«выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия).
7.	С	«выполняет действие без опоры на внешние средства».

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего

- командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
 - 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
 - 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
 - 8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
 - 9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с умеренной умственной отсталостью с (I¹) I по XII класс, на момент завершения XII класса:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнение строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;
- умение ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана.

Класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану	Реквизиты программ	УМК обучающихся	УМК учителя
6	2	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и		Алексеева Е.И., Андреева С.В. Формирование навыков общения с использованием средств альтернативной коммуникации у детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития

		множественными нарушениями развития (Вариант 2) КГБОУ "Красноярская школа № 3"		– Воспитание и обучение детей с нарушениями развития № 5, 2014. Царёв А.М., Рудакова Е.А., Сухарева О.Ю. Дети с тяжелыми и множественными нарушениями развития / Дошкольное воспитание и обучение детей с комплексными нарушениями / под. Ред. Л.А.Головниц: учебное пособие.- М., Логомаг, 2015.
--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

2 часа в неделю, 68 часов в год.

1-я четверть - 16 часов

2-я четверть - 16 часов

3-я четверть- 20 часов

4-я четверть- 16 часов

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Физическая подготовка	6			
1	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.		1		
2	Бег на выносливость (3 минуты).		1		
3	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.		1		
4	Повороты на месте в разные стороны.		1		
5	Бег парами, взявшись за руки		1		
6	Бег в колонне.		1		
	Велосипедная подготовка	3			
7	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.		1		
8	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги		1		

	через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.				
9	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.		1		
	Туризм	6			
10	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).		1		
11	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак		1		
12	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка		1		
13	Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке		1		
14	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка		1		
15	Узнавание (различение) составных частей палатки		1		
	Диагностика	1			
16	Диагностика		1		

2 четверть 16 часов

1 четверть – 16 часов

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Велосипедная подготовка	3			
1	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.		1		
2	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).		1		
3	Торможение ручным (ножным) тормозом.		1		
	Физическая подготовка	3			
4	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.		1		
5	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.		1		
6	Отход от стены с сохранением правильной осанки.		1		
	Туризм	2			
7	Подготовка места для установки палатки.		1		
8	Раскладывание палатки		1		
	Подвижные игры	5			
9	Изучение правил игры Охотники и утки		1		
10	Подвижная игра «Охотники и утки»		1		
11	Изучение правил игры «Вышибалы»		1		

12	Подвижная игра «Вышибалы»		1		
13	Подвижная игра «Кошки мышки»		1		
	Коррекционные и подвижные игры	2			
14	Соблюдение правил игры «Пятнашки».		1		
15	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».		1		
	Диагностика				
16	Диагностика		1		

III четверть – 20 часов

№ урока	Название раздела, темы урока.	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Велосипедная подготовка	3			
1	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.		1		
2	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.		1		
3	Посадка на двухколесный велосипед.		1		
	Лыжная подготовка	10			
4	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).		1		
5	Транспортировка лыжного инвентаря.		1		
6	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам		1		
7	Чистка лыж от снега.		1		
8	Стояние на параллельно лежащих лыжах.		1		
9	Выполнение ступающего шага		1		
10	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»		1		
11	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.		1		
12	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.		1		
13	Выполнение попеременного двухшажного хода.		1		
	Коррекционные подвижные игры	6			
14	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».		1		
15	Соблюдение правил игры «Болото».		1		
16	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»:		1		
17	Соблюдение правил игры «Пятнашки».		1		
18	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».		1		
19	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»:		1		

	Диагностика	1			
20	Диагностика		1		

IV четверть – 16 часов

№ урока	Название раздела, темы урока.	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Велосипедная подготовка	3			
1	Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.		1		
2	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом		1		
3	Торможение ручным (ножным) тормозом.		1		
	Туризм	2			
4	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).		1		
5	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).		1		
	Подвижные игры	7			
6	Подвижная игра «Кошки мышки»		1		
7	Подвижная игра «Воробьи и вороны»		1		
8	Подвижная игра «Воробьи и вороны»		1		
9	Подвижная игра «Выжигало»		1		
10	Подвижная игра «Выжигало»		1		
11	Подвижная игра «Хвост»		1		
12	Подвижная игра «Хвост»		1		
	Физическая подготовка	3			
13	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.		1		
14	Прыжки в длину с места, с разбега.		1		
15	Прыжки в высоту, глубину.		1		
	Диагностика	1			
16	Диагностика		1		

Итого за год: 68 часов.

Средства контроля.

Практическая работа

I четверть

1 вариант

1. Выполнение упражнений на мышцы шеи и головы: назад, в стороны с произнесением звуков.
2. Выполнение упражнений для мышц туловища: наклоны туловища вперед, в стороны.
3. Выполнение упражнений для кистей рук: сгибание и разгибание пальцев в кулак, повороты кистью: ладонь кверху, книзу; движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки.

2 вариант

1. Выполнение упражнений на мышцы шеи и головы: назад, в стороны с произнесением звуков.
2. Выполнение упражнений для мышц туловища: наклоны туловища вперед, в стороны.

II четверть

1 вариант

1. Выполнение ритмических упражнений: похлопывание ритма в два хлопка в медленном (быстром) ритме.
2. Выполнение прикладных упражнений: построение в колонну по одному. «Встать», «сесть», «пошли». Выполнение движения: «побежали», «остановились», «повернулись».
3. Выполнение упражнений: ходьба небольшими группами и всей группой. Ходьба по залу, касаясь рукой спины. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.

2 вариант

1. Выполнение ритмических упражнений: похлопывание ритма в два хлопка в медленном (быстром) ритме.
2. Выполнение прикладных упражнений: построение в колонну по одному. «Встать», «сесть», «пошли». Выполнение движения: «побежали», «остановились», «повернулись».

III четверть

1 вариант

1. Выполнение прыжков: подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-12 см.
2. Выполнение упражнений: захват различных предметов по величине и форме двумя руками, одной рукой. Перекладывание мяча с одного места на другое. Катание мяча от ребенка к учителю. Подбрасывание мяча вверх.

2 вариант

1. Выполнение прыжков: подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-12 см

IV четверть

1 вариант

1. Выполнение упражнений: передача мяча(флажка) в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх. Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз. Перекладывание флажков перед собой и над головой.
2. Выполнение упражнений: лазание вверх, вниз по гимнастической стенке. Переползание на четвереньках. Ползание под шнур высотой 50 см. Переноска предметов с одного места на другое.
3. Выполнение упражнений: ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 см. Ходьба между скамейками.

2 вариант

1. Выполнение упражнений: передача мяча(флажка) в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх. Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз. Перекладывание флажков перед собой и над головой.
2. Выполнение упражнений: ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 см. Ходьба между скамейками.

Принято педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024 №1)

Утверждено приказом и.о. директора
КГБОУ «Красноярская школа №3»
От 30.08.2024 г. № 133-УВП

О.Г. Этцель



Рабочая программа по предмету:
«Адаптивная физическая культура»
7 «А» класс
на 2024-2025 учебный год

Разработал: Корчуганов. Г.И

г. Красноярск
2024г.

Предмет «Адаптивная физическая культура»

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной и тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) КГБОУ «Красноярская школа №3»

Цель: рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Задачи:

1. компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
2. согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
3. согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
4. согласованности движений и дыхания;
5. коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
6. формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
7. формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
8. укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
9. целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
10. развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
11. формирование и коррекция осанки;
12. профилактика и коррекция плоскостопия;
13. коррекция массы тела;
14. укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
15. развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
16. развитие зрительной и слуховой памяти;
17. развитие зрительного и слухового внимания;

18. коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с ОВЗ. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции детей с проблемами развития в общество.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков, учащихся с выраженной интеллектуальной недостаточностью.

Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания у детей с ОВЗ обуславливают чрезвычайную медлительность образования двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Учитель подбирает такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. Одно из характерных особенностей детей данной категории является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

Длительность программы: 1 учебный год.

Организация работы:

Форма: классно – урочная

Количество часов: 68 часов (2 раза в неделю)

Форма промежуточной аттестации - практическая работа.

Индивидуально-дифференцированный подход

Учебно-тематический план по предмету «Адаптивная физическая культура».

2 часа в неделю

68 часов в год

7 класс					
Раздел	Четверти				Всего
	I	II	III	IV	
Диагностика.	1	1	1	1	4
Велосипедная подготовка.	3	3	3	3	12
Туризм.	6	2	-	2	10
Подвижные игры	-	5	-	7	12
Физическая подготовка.	6	3		3	12
Лыжная подготовка.	-	-	10	-	10
Коррекционные подвижные игры.	-	2	6	-	8
Итого:	16	16	20	16	68

Содержание учебного предмета.

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. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Общеразвивающие упражнения:

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.

Осанка.

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.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. 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).

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 шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Бег.

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). Бег на выносливость (3 минуты).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

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.

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 стенке вправо (влево), по канату.

Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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.

Коррекционные подвижные игры

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. 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».

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).

Велосипедная подготовка

Трехколесный велосипед.

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.

Двухколесный велосипед. 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 учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Подвижные игры

Туризм

Туристический инвентарь для похода.

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 и разведение костра в походе.

Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.

Правила поведения в походе.

Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Оценка знаний, умений, навыков обучающихся по предмету «Адаптивная физическая культура»:

Для оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР используются следующие параметры оценивания и условные обозначения (по Елисейевой Е.Н., Рудаковой Е.А., Царёву А.М.).

№ п/п	Условное обозначение	Качественная характеристика степени самостоятельности обучающегося при выполнении действия, вида и объёма представляемой помощи
1.	ФЗ	«выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука-в-руке»).
2.	ФЧ	«выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука-в-руке», придерживает за запястья, предплечья, локти и др.).
3.	П	«выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия) .
4.	И	«выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую).
5.	А	«выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную - предметную или графическую-последовательность действий).
6.	О	«выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия).
7.	С	«выполняет действие без опоры на внешние средства».

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- 8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с умеренной умственной отсталостью с (I¹) I по XII класс, на момент завершения XII класса:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнение строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;
- умение ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана.

Класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану	Реквизиты программ	УМК обучающихся	УМК учителя
7	2	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования		Алексеева Е.И., Андреева С.В. Формирование навыков общения с

		обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) КГБОУ "Красноярская школа № 3"		использованием средств альтернативной коммуникации у детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития – Воспитание и обучение детей с нарушениями развития № 5, 2014. Царёв А.М., Рудакова Е.А., Сухарева О.Ю. Дети с тяжелыми и множественными нарушениями развития / Дошкольное воспитание и обучение детей с комплексными нарушениями / под. Ред. Л.А.Головниц: учебное пособие.- М., Логомаг, 2015.
--	--	---	--	--

Календарно-тематическое планирование

2 часа в неделю, 68 часов в год.

1-я четверть - 16 часов

2-я четверть - 16 часов

3-я четверть- 20 часов

4-я четверть- 16 часов

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Физическая подготовка	6			
1	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.		1		
2	Бег на выносливость (3 минуты).		1		
3	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.		1		
4	Повороты на месте в разные стороны.		1		
5	Бег парами, взявшись за руки		1		
6	Бег в колонне.		1		

	Велосипедная подготовка	3			
7	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.		1		
8	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.		1		
9	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.		1		
	Туризм	6			
10	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).		1		
11	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак		1		
12	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка		1		
13	Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке		1		
14	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка		1		
15	Узнавание (различение) составных частей палатки		1		
	Диагностика	1			
16	Диагностика		1		

2 четверть 16 часов

I четверть – 16 часов

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Велосипедная подготовка	3			
1	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.		1		
2	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).		1		
3	Торможение ручным (ножным) тормозом.		1		
	Физическая подготовка	3			
4	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.		1		
5	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.		1		
6	Отход от стены с сохранением правильной осанки.		1		
	Туризм	2			
7	Подготовка места для установки палатки.		1		

8	Раскладывание палатки		1		
	Подвижные игры	5			
9	Изучение правил игры Охотники и утки		1		
10	Подвижная игра «Охотники и утки»		1		
11	Изучение правил игры «Вышибалы»		1		
12	Подвижная игра «Вышибалы»		1		
13	Подвижная игра «Кошки мышки»		1		
	Коррекционные и подвижные игры	2			
14	Соблюдение правил игры «Пятнашки».		1		
15	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».		1		
	Диагностика				
16	Диагностика		1		

III четверть – 20 часов

№ урока	Название раздела, темы урока.	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Велосипедная подготовка	3			
1	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.		1		
2	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.		1		
3	Посадка на двухколесный велосипед.		1		
	Лыжная подготовка	10			
4	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).		1		
5	Транспортировка лыжного инвентаря.		1		
6	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам		1		
7	Чистка лыж от снега.		1		
8	Стояние на параллельно лежащих лыжах.		1		
9	Выполнение ступающего шага		1		
10	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»		1		
11	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.		1		
12	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.		1		
13	Выполнение попеременного двухшажного хода.		1		
	Коррекционные подвижные игры	6			
14	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».		1		
15	Соблюдение правил игры «Болото».		1		

16	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»:		1		
17	Соблюдение правил игры «Пятнашки».		1		
18	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».		1		
19	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»:		1		
	Диагностика	1			
20	Диагностика		1		

IV четверть – 16 часов

№ урока	Название раздела, темы урока.	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Велосипедная подготовка	3			
1	Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.		1		
2	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом		1		
3	Торможение ручным (ножным) тормозом.		1		
	Туризм	2			
4	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).		1		
5	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).		1		
	Подвижные игры	7			
6	Подвижная игра «Кошки мышки»		1		
7	Подвижная игра «Воробьи и вороны»		1		
8	Подвижная игра «Воробьи и вороны»		1		
9	Подвижная игра « Выжигало»		1		
10	Подвижная игра « Выжигало»		1		
11	Подвижная игра «Хвост»		1		
12	Подвижная игра «Хвост»		1		
	Физическая подготовка	3			
13	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.		1		
14	Прыжки в длину с места, с разбега.		1		
15	Прыжки в высоту, глубину.		1		
	Диагностика	1			
16	Диагностика		1		

Итого за год: 68 часов.

Средства контроля.

Практическая работа

I четверть

1 вариант

1. Выполнение упражнений на мышцы шеи и головы: назад, в стороны с произнесением звуков.
2. Выполнение упражнений для мышц туловища: наклоны туловища вперед, в стороны.
3. Выполнение упражнений для кистей рук: сгибание и разгибание пальцев в кулак, повороты кистью: ладонь кверху, книзу; движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки.

2 вариант

1. Выполнение упражнений на мышцы шеи и головы: назад, в стороны с произнесением звуков.
2. Выполнение упражнений для мышц туловища: наклоны туловища вперед, в стороны.

II четверть

1 вариант

1. Выполнение ритмических упражнений: похлопывание ритма в два хлопка в медленном (быстром) ритме.
2. Выполнение прикладных упражнений: построение в колонну по одному. «Встать», «сесть», «пошли». Выполнение движения: «побежали», «остановились», «повернулись».
3. Выполнение упражнений: ходьба небольшими группами и всей группой. Ходьба по залу, касаясь рукой спины. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.

2 вариант

1. Выполнение ритмических упражнений: похлопывание ритма в два хлопка в медленном (быстром) ритме.
2. Выполнение прикладных упражнений: построение в колонну по одному. «Встать», «сесть», «пошли». Выполнение движения: «побежали», «остановились», «повернулись».

III четверть

1 вариант

1. Выполнение прыжков: подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-12 см.
2. Выполнение упражнений: захват различных предметов по величине и форме двумя руками, одной рукой. Перекладывание мяча с одного места на другое. Катание мяча от ребенка к учителю. Подбрасывание мяча вверх.

2 вариант

1. Выполнение прыжков: подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-12 см

IV четверть

1 вариант

1. Выполнение упражнений: передача мяча(флажка) в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх. Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз. Перекладывание флажков перед собой и над головой.
2. Выполнение упражнений: лазание вверх, вниз по гимнастической стенке. Переползание на четвереньках. Ползание под шнур высотой 50 см. Переноска предметов с одного места на другое.
3. Выполнение упражнений: ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 см. Ходьба между скамейками.

2 вариант

1. Выполнение упражнений: передача мяча(флажка) в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх. Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз. Перекладывание флажков перед собой и над головой.
2. Выполнение упражнений: ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 см. Ходьба между скамейками.

Принято педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024 №1)

Утверждено приказом и.о. директора
КГБОУ «Красноярская школа №3»
От 30.08.2024 г. № 133-УВП
О.Г. Этцель



Рабочая программа по предмету:
«Адаптивная физическая культура»
8«А» класс
на 2024-2025 учебный год

Разработала:Иринкова. Т.К

г. Красноярск
2024г.

Предмет «Адаптивная физическая культура»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ 1) КГБОУ «Красноярская школа №3»

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

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

– овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

– воспитание нравственных качеств и свойств личности;

– содействие военно- патриотической подготовке.

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

– совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;

– формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;

– совершенствование техники легко - атлетических упражнений;

– совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;

– совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

– совершенствование техники и приемов в спортивных играх;

– формирование мотивации к здоровому образу жизни;

– формирование способности объективно оценивать свои возможности.

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

Длительность программы: 1 учебный год.

Организация работы:

Форма : классно – урочная

Количество часов: 68 часа (2 раза в неделю)

Индивидуально-дифференцированный подход

Иванюков М, Мугако Д, Горбаченко А - обучающиеся осваивающие предмет на минимальном уровне , требуется контролирующая помощь при проведении занятий на уроках Адаптивной физической культуры.

Учебно-тематический план по предмету:

“ Адаптивная физическая культура ”

8 класс	Наименование раздела					Всего часов	В том числе, часы контрольных работ
	Знания о физической культуре (в процессе обучения)	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные Игры	Лыжная подготовка		
I четверть	-		8	8		16	
II четверть	-	14		2		16	
III четверть	-			4	16	20	
IV четверть	-		12	4		16	
итого		14	20	18	16	68	

Содержание учебного предмета:

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

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

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

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

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

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

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

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

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

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

Тесты для обучающихся в 8 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднятие туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

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

Адаптированные учебные нормативы и испытания

(тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств обучающихся 8 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания

(тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков*

по адаптивной физической культуре (8 класс)

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в

движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

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

- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;

- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;

- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);

- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

– иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

– выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

– выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

– знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;

– участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

– доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

– объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);

– пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана

класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану школы	Реквизиты программы	УМК обучающихся	УМК учителя
8	2	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), КГБОУ «Красноярская школа №3		<p><i>Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению «Индивидуальные занятия с детьми», Москва, 2000 г., под ред. Рюмкина Д.Н., Скопинцев А.Г.</p> <p>«Гимнастика с методикой преподавания», Москва, 1985 г., Павлова И.Б., Баршай В.М.</p> <p>«Теория и методика физического воспитания и спорта», 3-е издание, М., 2004 г., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.</p> <p>«Внеурочная деятельность учащихся – легкая атлетика», М., 2011 г., Маслов М.В., Кузнецов В.С.</p> <p>«Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М., 1983 г., Вавилова Е.Н.</p> <p>«Игры, упражнения и инвентарь», М., 2000 г., Рюмкин Д.Н., Скопинцев А.Г.</p> <p>«Урок лыжной подготовки», Красноярск, 2006 г., Щеголева П.А., Березненко Е.П., Фомин Л.М.</p> <p>«Формирование двигательной активности – игры, эстафеты», Волгоград, 2012 г., Воронова Е.К.</p> <p>«Уроки физической культуры в начальной</p>

				<p>школе», М., 1970 г., Гугин А.А.</p> <p>«Основы коррекционной педагогики», М., 2002 г., Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаева Н.В.</p> <p>«Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК», М., 2004 г., Евсеев С.П.</p> <p>«Частные методики АФК», М., 2004 г., Шапкина Л.В.</p> <p>«Лыжная подготовка», М., 1999 г., Антонова О.Н., Кузнецов В.С</p>
--	--	--	--	--

Календарно - тематическое планирование=

8 класс

2 часа в неделю, 68 часов в год.

1-я четверть - 16 часов

2-я четверть – 16 часов

3-я четверть- 20 часов

4-я четверть- 16 часов

І четверть. Всего 16 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Легкая Атлетика	8		
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на времяотрезков от 100-300 м		1	
2	Пешие переходы по пересеченной местности до3-4 км		1	
3	Медленный бег с равномерной скоростью от6 до 10 минут		1	
4	Бег с изменением скоростипо ориентирам и сигналу учителя до 6 мин		1	
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением надве ноги		1	
6	Прыжки со скакалкой до 2мин		1	
7	Бег на 60 м		1	
8	Бег на средние дистанции(500 м)		1	
	Спортивные игры	8		

9	Вырывание и выбивание мяча в парах		1	
10	Вырывание и выбивание мяча в парах		1	
11	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий		1	
12	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках		1	
13	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.		1	
14	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.		1	
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.		1	
16	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам		1	

II четверть. Всего 16 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Спортивные игры	2		
1	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам		1	
2	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам		1	
	Гимнастика	14		
3	Упражнения на гимнастической стенке		1	
4	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед		1	
5	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад		1	
6	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны		1	
7	Упражнения в расслаблении мышц. Мостик положения лежа на спине.		1	
8	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.		1	

9	Разновидности равновесий(на бревне). Акробатическая комбинация		1	
10	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация		1	
11	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок		1	
12	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок		1	
13	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке.		1	
14	Выполнение несложных комбинаций на скамейке		1	
15	Преодоление полосы препятствий		1	
16	Лазанье различными способами		1	

III четверть. Всего 20 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Лыжная подготовка	16		
1	Одновременный бесшажный ход		1	
2	Одновременный одношажный и двухшажный ход		1	
3	Одновременный одношажный и двухшажный ход		1	
4	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м		1	
5	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м		1	
6	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши		1	
7	Поворот на месте махом назад к наружи		1	

8	Прохождение отрезков до 100 м		1	
9	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности		1	
10	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности		1	
11	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне		1	
12	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне		1	
13	Прохождение дистанции 3- 4 км по слабопересеченной местности		1	
14	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности		1	
15	Прохождение дистанции 2 км на время		1	
16	Прохождение дистанции 2 км на время		1	
	Спортивные игры	4		
17	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева		1	
18	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча		1	
19	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры		1	
20	Парная учебная игра в настольный теннис		1	

IV четверть. Всего 16 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Спортивные игры	4		
1.	Верхняя прямая подача		1	
2	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.		1	

	Блокирование нападающих ударов			
3	Передача мяча в зонах		1	
4	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол		1	
	Легкая атлетика	12		
5	Бег на 60 м		1	
6	Бег на средние дистанции (800 м)		1	
7	Специальные упражнения в длину		1	
8	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м		1	
9	Эстафетный бег (4 * 100 м)		1	
10	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.		1	
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		1	
12	Прыжок в длину с места		1	
13	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру		1	
14	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру		1	
15	Медленный бег 10-12 мин		1	
16	Медленный бег 10-12 мин		1	

Итого: 68 часов

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития
физических качеств, усвоения умений, навыков
по адаптивной физической культуре (8 класс)*

п./ п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами	+4	+6	+12	+5	+7	+15

	на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)						
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Принято педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024 №1)

Утверждено приказом и.о. директора
КГБОУ «Красноярская школа №3»
От 30.08.2024 г. № 133-УВП

О.Г. Этцель



Рабочая программа по предмету:
«Адаптивная физическая культура»
8 «Б» класс
на 2024-2025 учебный год

Разработал: Корчуганов. Г.И

г. Красноярск
2024г.

Предмет «Адаптивная физическая культура»

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной и тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) КГБОУ «Красноярская школа №3»

Цель: рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Задачи:

1. компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
2. согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
3. согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
4. согласованности движений и дыхания;
5. коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
6. формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
7. формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
8. укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
9. целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
10. развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
11. формирование и коррекция осанки;
12. профилактика и коррекция плоскостопия;
13. коррекция массы тела;
14. укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
15. развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
16. развитие зрительной и слуховой памяти;
17. развитие зрительного и слухового внимания;

18. коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с ОВЗ. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции детей с проблемами развития в общество.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков, учащихся с выраженной интеллектуальной недостаточностью.

Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания у детей с ОВЗ обуславливают чрезвычайную медлительность образования двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Учитель подбирает такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. Одно из характерных особенностей детей данной категории является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

Длительность программы: 1 учебный год.

Организация работы:

Форма: классно – урочная

Количество часов: 68 часов (2 раза в неделю)

Форма промежуточной аттестации - практическая работа.

Индивидуально-дифференцированный подход

Учебно-тематический план по предмету «Адаптивная физическая культура».

2 часа в неделю

68 часов в год

8 класс					
Раздел	Четверти				Всего
	I	II	III	IV	
Диагностика.	1	1	1	1	4
Велосипедная подготовка.	3	3	3	3	12
Туризм.	6	2	-	2	10
Подвижные игры	-	5	-	7	12
Физическая подготовка.	6	3		3	12
Льжная подготовка.	-	-	10	-	10
Коррекционные подвижные игры.	-	2	6	-	8
Итого:	16	16	20	16	68

Содержание учебного предмета.

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. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Общеразвивающие упражнения:

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.

Осанка.

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.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. 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).

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 шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Бег.

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). Бег на выносливость (3 минуты).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

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.

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 стенке вправо (влево), по канату.

Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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.

Коррекционные подвижные игры

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. Поддача 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».

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).

Велосипедная подготовка

Трехколесный велосипед.

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.

Двухколёсный велосипед. 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 учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Подвижные игры

Туризм

Туристический инвентарь для похода.

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 и разведение костра в походе.

Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.

Правила поведения в походе.

Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Оценка знаний, умений, навыков обучающихся по предмету «Адаптивная физическая культура»:

Для оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР используются следующие параметры оценивания и условные обозначения (по Елисейевой Е.Н., Рудаковой Е.А., Царёву А.М.).

№ п/п	Условное обозначение	Качественная характеристика степени самостоятельности обучающегося при выполнении действия, вида и объёма представляемой помощи
1.	ФЗ	«выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука-в-руке»).
2.	ФЧ	«выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука-в-руке», придерживает за запястья, предплечья, локти и др.).
3.	П	«выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия).
4.	И	«выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую).
5.	А	«выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную - предметную или графическую-последовательность действий).
6.	О	«выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия).
7.	С	«выполняет действие без опоры на внешние средства».

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- 8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с умеренной умственной отсталостью с (I¹) I по XII класс, на момент завершения XII класса:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнение строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;
- умение ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана.

Класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану	Реквизиты программ	УМК обучающихся	УМК учителя
8	2	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) КГБОУ "Красноярская школа № 3"		Алексеева Е.И., Андреева С.В. Формирование навыков общения с использованием средств альтернативной коммуникации у детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития – Воспитание и обучение детей с нарушениями развития № 5, 2014. Царёв А.М., Рудакова Е.А., Сухарева О.Ю. Дети с тяжелыми и множественными нарушениями развития / Дошкольное воспитание и обучение детей с комплексными нарушениями / под. Ред. Л.А.Головниц: учебное пособие.- М., Логомаг, 2015.

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
---------	------------------------------	-------------------------	----------------------	------	--------

Календарно-тематическое планирование

2 часа в неделю, 68 часов в год.

1-я четверть - 16 часов

2-я четверть - 16 часов

3-я четверть- 20 часов

4-я четверть- 16 часов

	Физическая подготовка	6			
1	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.		1		
2	Бег на выносливость (3 минуты).		1		
3	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.		1		
4	Повороты на месте в разные стороны.		1		
5	Бег парами, взявшись за руки		1		
6	Бег в колонне.		1		
	Велосипедная подготовка	3			
7	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.		1		
8	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.		1		
9	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.		1		
	Туризм	6			
10	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).		1		
11	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак		1		
12	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка		1		
13	Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке		1		
14	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка		1		
15	Узнавание (различение) составных частей палатки		1		
	Диагностика	1			
16	Диагностика		1		

2 четверть 16 часов

I четверть – 16 часов

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Велосипедная подготовка	3			
1	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.		1		

2	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).		1		
3	Торможение ручным (ножным) тормозом.		1		
	Физическая подготовка	3			
4	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.		1		
5	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.		1		
6	Отход от стены с сохранением правильной осанки.		1		
	Туризм	2			
7	Подготовка места для установки палатки.		1		
8	Раскладывание палатки		1		
	Подвижные игры	5			
9	Изучение правил игры Охотники и утки		1		
10	Подвижная игра «Охотники и утки»		1		
11	Изучение правил игры «Вышибалы»		1		
12	Подвижная игра «Вышибалы»		1		
13	Подвижная игра «Кошки мышки»		1		
	Коррекционные и подвижные игры	2			
14	Соблюдение правил игры «Пятнашки».		1		
15	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».		1		
	Диагностика				
16	Диагностика		1		

III четверть – 20 часов

№ урока	Название раздела, темы урока.	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Велосипедная подготовка	3			
1	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.		1		
2	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.		1		
3	Посадка на двухколесный велосипед.		1		
	Лыжная подготовка	10			
4	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).		1		
5	Транспортировка лыжного инвентаря.		1		
6	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам		1		
7	Чистка лыж от снега.		1		
8	Стояние на параллельно лежащих лыжах.		1		
9	Выполнение ступающего шага		1		

10	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»		1		
11	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.		1		
12	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.		1		
13	Выполнение попеременного двухшажного хода.		1		
	Коррекционные подвижные игры	6			
14	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».		1		
15	Соблюдение правил игры «Болото».		1		
16	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»:		1		
17	Соблюдение правил игры «Пятнашки».		1		
18	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».		1		
19	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»:		1		
	Диагностика	1			
20	Диагностика		1		

IV четверть – 16 часов

№ урока	Название раздела, темы урока.	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Велосипедная подготовка	3			
1	Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.		1		
2	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом		1		
3	Торможение ручным (ножным) тормозом.		1		
	Туризм	2			
4	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).		1		
5	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).		1		
	Подвижные игры	7			
6	Подвижная игра «Кошки мышки»		1		
7	Подвижная игра «Воробьи и вороны»		1		
8	Подвижная игра «Воробьи и вороны»		1		
9	Подвижная игра « Выжигало»		1		
10	Подвижная игра « Выжигало»		1		
11	Подвижная игра «Хвост»		1		
12	Подвижная игра «Хвост»		1		

	Физическая подготовка	3			
13	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.		1		
14	Прыжки в длину с места, с разбега.		1		
15	Прыжки в высоту, глубину.		1		
	Диагностика	1			
16	Диагностика		1		

Итого за год: 68 часов.

Средства контроля.

Практическая работа

I четверть

1 вариант

1. Выполнение упражнений на мышцы шеи и головы: назад, в стороны с произнесением звуков.
2. Выполнение упражнений для мышц туловища: наклоны туловища вперед, в стороны.
3. Выполнение упражнений для кистей рук: сгибание и разгибание пальцев в кулак, повороты кистью: ладонь кверху, книзу; движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки.

2 вариант

1. Выполнение упражнений на мышцы шеи и головы: назад, в стороны с произнесением звуков.
2. Выполнение упражнений для мышц туловища: наклоны туловища вперед, в стороны.

II четверть

1 вариант

1. Выполнение ритмических упражнений: похлопывание ритма в два хлопка в медленном (быстром) ритме.
2. Выполнение прикладных упражнений: построение в колонну по одному. «Встать», «сесть», «пошли». Выполнение движения: «побежали», «остановились», «повернулись».
3. Выполнение упражнений: ходьба небольшими группами и всей группой. Ходьба по залу, касаясь рукой спины. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.

2 вариант

1. Выполнение ритмических упражнений: похлопывание ритма в два хлопка в медленном (быстром) ритме.

2. Выполнение прикладных упражнений: построение в колонну по одному. «Встать», «сесть», «пошли». Выполнение движения: «побежали», «остановились», «повернулись».

III четверть

1 вариант

1. Выполнение прыжков: подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-12 см.
2. Выполнение упражнений: захват различных предметов по величине и форме двумя руками, одной рукой. Перекладывание мяча с одного места на другое. Катание мяча от ребенка к учителю. Подбрасывание мяча вверх.

2 вариант

1. Выполнение прыжков: подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-12 см

IV четверть

1 вариант

1. Выполнение упражнений: передача мяча(флажка) в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх. Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз. Перекладывание флажков перед собой и над головой.
2. Выполнение упражнений: лазание вверх, вниз по гимнастической стенке. Переползание на четвереньках. Ползание под шнур высотой 50 см. Переноска предметов с одного места на другое.
3. Выполнение упражнений: ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 см. Ходьба между скамейками.

2 вариант

1. Выполнение упражнений: передача мяча(флажка) в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх. Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз. Перекладывание флажков перед собой и над головой.
2. Выполнение упражнений: ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 см. Ходьба между скамейками.

Принято педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024 №1)

Утверждено приказом и.о. директора
КГБОУ «Красноярская школа №3»
От 30.08.2024 г. № 133-УВП
О.Г. Этцель



Рабочая программа по предмету:
«Адаптивная физическая культура»
9 «А» класс
на 2024-2025 учебный год

Разработала:Иринкова. Т.К

г. Красноярск
2024г.

Предмет «Адаптивная физическая культура»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ 1) КГБОУ «Красноярская школа №3»

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

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

– овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

– воспитание нравственных качеств и свойств личности;

– содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

– совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;

– формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;

– совершенствование техники легко - атлетических упражнений;

– совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;

– совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

– совершенствование техники и приемов в спортивных играх;

– формирование мотивации к здоровому образу жизни;

– формирование способности объективно оценивать свои возможности.

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

Длительность программы: 1 учебный год.

Организация работы:

Форма : классно – урочная

Количество часов: 68 часа (2 раза в неделю)

Индивидуально-дифференцированный подход

Похабов Егор, Иващенко К - обучающиеся осваивающие предмет на минимальном уровне , требуется контролирующая помощь при проведении занятий на уроках Адаптивной физической культуры

Учебно-тематический план по предмету:

“ Адаптивная физическая культура ”

9 класс	Наименование раздела					Всего часов	В том числе, часы контрольных работ
	Знания о физической культуре (в процессе обучения)	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные Игры	Лыжная подготовка		
I четверть	-		8	8		16	
II четверть	-	14		2		16	
III четверть	-			4	16	20	
IV четверть	-		12	4		16	
итого		14	20	18	16	68	

Содержание учебного предмета:

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

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

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

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

**Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения
рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая
культура» в 9 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для обучающихся в 9 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднятие туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

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

Адаптированные учебные нормативы и испытания

(тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств обучающихся 9 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания

(тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков*

по адаптивной физической культуре (9 класс)

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль

ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

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

- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;

- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;

- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);

- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;

- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

– иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

– выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

– выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

– знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;

– участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

– доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

– объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);

– пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана

класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану школы	Реквизиты программы	УМК обучающихся	УМК учителя
9	2	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), КГБОУ «Красноярская школа №3		<p><i>Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению «Индивидуальные занятия с детьми», Москва, 2000 г., под ред. Рюмкина Д.Н., Скопинцев А.Г.</p> <p>«Гимнастика с методикой преподавания», Москва, 1985 г., Павлова И.Б., Баршай В.М.</p> <p>«Теория и методика физического воспитания и спорта», 3-е издание, М., 2004 г., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.</p> <p>«Внеурочная деятельность учащихся – легкая атлетика», М., 2011 г., Маслов М.В., Кузнецов В.С.</p> <p>«Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М., 1983 г., Вавилова Е.Н.</p> <p>«Игры, упражнения и инвентарь», М., 2000 г., Рюмкин Д.Н., Скопинцев А.Г.</p> <p>«Урок лыжной подготовки», Красноярск, 2006 г., Щеголева П.А., Березненко Е.П., Фомин Л.М.</p> <p>«Формирование двигательной активности – игры, эстафеты», Волгоград, 2012 г., Воронова Е.К.</p> <p>«Уроки физической культуры в начальной</p>

				<p>школе», М., 1970 г., Гугин А.А.</p> <p>«Основы коррекционной педагогики», М., 2002 г., Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаса Н.В.</p> <p>«Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК», М., 2004 г., Евсеев С.П.</p> <p>«Частные методики АФК», М., 2004 г., Шапкова Л.В.</p> <p>«Лыжная подготовка», М., 1999 г., Антонова О.Н., Кузнецов В.С</p>
--	--	--	--	---

Календарно - тематическое планирование=

9 класс

2 часа в неделю, 68 часов в год.

1-я четверть - 16 часов

2-я четверть – 16 часов

3-я четверть- 20 часов

4-я четверть- 16 часов

I четверть. Всего 16 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Легкая Атлетика	8		
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на времяотрезков от 100-300 м		1	
2	Пешие переходы по пересеченной местности до3-4 км		1	
3	Медленный бег с равномерной скоростью от6 до 10 минут		1	
4	Бег с изменением скоростипо ориентирам и сигналу учителя до 6 мин		1	
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением надве ноги		1	
6	Прыжки со скакалкой до 2мин		1	
7	Бег на 60 м		1	
8	Бег на средние дистанции(500 м)		1	
	Спортивные игры	8		
9	Вырывание и выбиваниемяча в парах		1	

10	Вырывание и выбивание мяча в парах		1	
11	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий		1	
12	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках		1	
13	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.		1	
14	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.		1	
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.		1	
16	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам		1	

II четверть. Всего 16 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Спортивные игры	2		
1	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам		1	
2	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам		1	
	Гимнастика	14		
3	Упражнения на гимнастической стенке		1	
4	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед		1	
5	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад		1	
6	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны		1	
7	Упражнения в расслаблении мышц. Мостик положения лежа на спине.		1	
8	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.		1	
9	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая		1	

	комбинация			
10	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация		1	
11	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок		1	
12	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок		1	
13	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке.		1	
14	Выполнение несложных комбинаций на скамейке		1	
15	Преодоление полосы препятствий		1	
16	Лазанье различными способами		1	

III четверть. Всего 20 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Лыжная подготовка	16		
1	Одновременный бесшажный ход		1	
2	Одновременный одношажный и двухшажный ход		1	
3	Одновременный одношажный и двухшажный ход		1	
4	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м		1	
5	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м		1	
6	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши		1	
7	Поворот на месте махом назад к наружи		1	

8	Прохождение отрезков до 100 м		1	
9	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности		1	
10	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности		1	
11	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне		1	
12	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне		1	
13	Прохождение дистанции 3- 4 км по слабопересеченной местности		1	
14	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности		1	
15	Прохождение дистанции 2 км на время		1	
16	Прохождение дистанции 2 км на время		1	
	Спортивные игры	4		
17	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева		1	
18	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча		1	
19	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры		1	
20	Парная учебная игра в настольный теннис		1	

IV четверть. Всего 16 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Спортивные игры	4		
1.	Верхняя прямая подача		1	
2	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.		1	

	Блокирование нападающих ударов			
3	Передача мяча в зонах		1	
4	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол		1	
	Легкая атлетика	12		
5	Бег на 60 м		1	
6	Бег на средние дистанции (800 м)		1	
7	Специальные упражнения в длину		1	
8	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м		1	
9	Эстафетный бег (4 * 100 м)		1	
10	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.		1	
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		1	
12	Прыжок в длину с места		1	
13	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру		1	
14	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру		1	
15	Медленный бег 10-12 мин		1	
16	Медленный бег 10-12 мин		1	

Итого: 68 часов

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития
физических качеств, усвоения умений, навыков
по адаптивной физической культуре (9 класс)*

п./ п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами	+4	+6	+12	+5	+7	+15

	на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)						
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Принято педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024 №1)

Утверждено приказом и.о. директора
КГБОУ «Красноярская школа №3»
От 30.08.2024 г. № 133-УВП

О.Г. Этцель



Рабочая программа по предмету:
«Адаптивная физическая культура»
9 «Б» класс
на 2024-2025 учебный год

Разработал: Корчуганов. Г.И

г. Красноярск
2024г.

Предмет «Адаптивная физическая культура»

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной и тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) КГБОУ «Красноярская школа №3»

Цель: рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Задачи:

1. компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
2. согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
3. согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
4. согласованности движений и дыхания;
5. коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
6. формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
7. формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
8. укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
9. целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
10. развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
11. формирование и коррекция осанки;
12. профилактика и коррекция плоскостопия;
13. коррекция массы тела;
14. укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
15. развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
16. развитие зрительной и слуховой памяти;
17. развитие зрительного и слухового внимания;

18. коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с ОВЗ. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции детей с проблемами развития в общество.

В основу настоящей программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков, учащихся с выраженной интеллектуальной недостаточностью.

Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания у детей с ОВЗ обуславливают чрезвычайную медлительность образования двигательных навыков. Для того, чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Учитель подбирает такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. Одно из характерных особенностей детей данной категории является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

Длительность программы: 1 учебный год.

Организация работы:

Форма: классно – урочная

Количество часов: 68 часов (2 раза в неделю)

Форма промежуточной аттестации - практическая работа.

Индивидуально-дифференцированный подход

Учебно-тематический план по предмету «Адаптивная физическая культура».

2 часа в неделю

68 часов в год

9 класс					
Раздел	Четверти				
	I	II	III	IV	Всего
Диагностика.	1	1	1	1	4
Велосипедная подготовка.	3	3	3	3	12
Туризм.	6	2	-	2	10
Подвижные игры	-	5	-	7	12
Физическая подготовка.	6	3		3	12
Лыжная подготовка.	-	-	10	-	10
Коррекционные подвижные игры.	-	2	6	-	8
Итого:	16	16	20	16	68

Содержание учебного предмета.

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. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Общеразвивающие упражнения:

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.

Осанка.

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.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. 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).

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 шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Бег.

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). Бег на выносливость (3 минуты).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

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.

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 стенке вправо (влево), по канату.

Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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.

Коррекционные подвижные игры

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. 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».

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).

Велосипедная подготовка

Трехколесный велосипед.

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.

Двухколесный велосипед. 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 учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Подвижные игры

Туризм

Туристический инвентарь для похода.

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 и разведение костра в походе.

Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.

Правила поведения в походе.

Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Оценка знаний, умений, навыков обучающихся по предмету «Адаптивная физическая культура»:

Для оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР используются следующие параметры оценивания и условные обозначения (по Елисейевой Е.Н., Рудаковой Е.А., Царёву А.М.).

№ п/п	Условное обозначение	Качественная характеристика степени самостоятельности обучающегося при выполнении действия, вида и объёма представляемой помощи
1.	ФЗ	«выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука-в-руке»).
2.	ФЧ	«выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука-в-руке», придерживает за запястья, предплечья, локти и др.).
3.	П	«выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия) .
4.	И	«выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую).
5.	А	«выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную - предметную или графическую-последовательность действий).
6.	О	«выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия).
7.	С	«выполняет действие без опоры на внешние средства».

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- 8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с умеренной умственной отсталостью с (I¹) I по XII класс, на момент завершения XII класса:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнение строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;
- умение ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана.

Класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану	Реквизиты программ	УМК обучающихся	УМК учителя
9	2	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) КГБОУ "Красноярская школа № 3"		Алексеева Е.И., Андреева С.В. Формирование навыков общения с использованием средств альтернативной коммуникации у детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития – Воспитание и обучение детей с нарушениями развития № 5, 2014. Царёв А.М., Рудакова Е.А., Сухарева О.Ю. Дети с тяжелыми и множественными нарушениями развития / Дошкольное воспитание и обучение детей с комплексными нарушениями / под. Ред. Л.А.Головчиц: учебное пособие.- М., Логомаг, 2015.

Календарно-тематическое планирование

2 часа в неделю, 68 часов в год.

1-я четверть - 16 часов

2-я четверть - 16 часов

3-я четверть- 20 часов

4-я четверть- 16 часов

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
---------	------------------------------	-------------------------	----------------------	------	--------

	Физическая подготовка	6			
1	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.		1		
2	Бег на выносливость (3 минуты).		1		
3	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.		1		
4	Повороты на месте в разные стороны.		1		
5	Бег парами, взявшись за руки		1		
6	Бег в колонне.		1		
	Велосипедная подготовка	3			
7	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.		1		
8	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.		1		
9	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.		1		
	Туризм	6			
10	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).		1		
11	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак		1		
12	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка		1		
13	Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке		1		
14	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка		1		
15	Узнавание (различение) составных частей палатки		1		
	Диагностика	1			
16	Диагностика		1		

2 четверть 16 часов

I четверть – 16 часов

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Велосипедная подготовка	3			
1	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей.		1		

2	Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).		1		
3	Торможение ручным (ножным) тормозом.		1		
	Физическая подготовка	3			
4	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.		1		
5	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.		1		
6	Отход от стены с сохранением правильной осанки.		1		
	Туризм	2			
7	Подготовка места для установки палатки.		1		
8	Раскладывание палатки		1		
	Подвижные игры	5			
9	Изучение правил игры Охотники и утки		1		
10	Подвижная игра «Охотники и утки»		1		
11	Изучение правил игры «Вышибалы»		1		
12	Подвижная игра «Вышибалы»		1		
13	Подвижная игра «Кошки мышки»		1		
	Коррекционные и подвижные игры	2			
14	Соблюдение правил игры «Пятнашки».		1		
15	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».		1		
	Диагностика				
16	Диагностика		1		

III четверть – 20 часов

№ урока	Название раздела, темы урока.	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Велосипедная подготовка	3			
1	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.		1		
2	Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.		1		
3	Посадка на двухколесный велосипед.		1		
	Лыжная подготовка	10			
4	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).		1		
5	Транспортировка лыжного инвентаря.		1		
6	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам		1		
7	Чистка лыж от снега.		1		
8	Стояние на параллельно лежащих лыжах.		1		
9	Выполнение ступающего шага		1		

10	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»		1		
11	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.		1		
12	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.		1		
13	Выполнение попеременного двухшажного хода.		1		
	Коррекционные подвижные игры	6			
14	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».		1		
15	Соблюдение правил игры «Болото».		1		
16	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»:		1		
17	Соблюдение правил игры «Пятнашки».		1		
18	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».		1		
19	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»:		1		
	Диагностика	1			
20	Диагностика		1		

IV четверть – 16 часов

№ урока	Название раздела, темы урока.	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата	При м.
	Велосипедная подготовка	3			
1	Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде.		1		
2	Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом		1		
3	Торможение ручным (ножным) тормозом.		1		
	Туризм	2			
4	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).		1		
5	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).		1		
	Подвижные игры	7			
6	Подвижная игра «Кошки мышки»		1		
7	Подвижная игра «Воробьи и вороны»		1		
8	Подвижная игра «Воробьи и вороны»		1		
9	Подвижная игра « Выжигало»		1		
10	Подвижная игра « Выжигало»		1		
11	Подвижная игра «Хвост»		1		
12	Подвижная игра «Хвост»		1		

	Физическая подготовка	3			
13	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.		1		
14	Прыжки в длину с места, с разбега.		1		
15	Прыжки в высоту, глубину.		1		
	Диагностика	1			
16	Диагностика		1		

Итого за год: 68 часов.

Средства контроля.

Практическая работа

I четверть

1 вариант

1. Выполнение упражнений на мышцы шеи и головы: назад, в стороны с произнесением звуков.
2. Выполнение упражнений для мышц туловища: наклоны туловища вперед, в стороны.
3. Выполнение упражнений для кистей рук: сгибание и разгибание пальцев в кулак, повороты кистью: ладонь кверху, книзу; движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки.

2 вариант

1. Выполнение упражнений на мышцы шеи и головы: назад, в стороны с произнесением звуков.
2. Выполнение упражнений для мышц туловища: наклоны туловища вперед, в стороны.

II четверть

1 вариант

1. Выполнение ритмических упражнений: похлопывание ритма в два хлопка в медленном (быстром) ритме.
2. Выполнение прикладных упражнений: построение в колонну по одному. «Встать», «сесть», «пошли». Выполнение движения: «побежали», «остановились», «повернулись».
3. Выполнение упражнений: ходьба небольшими группами и всей группой. Ходьба по залу, касаясь рукой спины. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.

2 вариант

1. Выполнение ритмических упражнений: похлопывание ритма в два хлопка в медленном (быстром) ритме.
2. Выполнение прикладных упражнений: построение в колонну по одному. «Встать», «сесть», «пошли». Выполнение движения: «побежали», «остановились», «повернулись».

III четверть

1 вариант

1. Выполнение прыжков: подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-12 см.
2. Выполнение упражнений: захват различных предметов по величине и форме двумя руками, одной рукой. Перекладывание мяча с одного места на другое. Катание мяча от ребенка к учителю. Подбрасывание мяча вверх.

2 вариант

1. Выполнение прыжков: подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-12 см

IV четверть

1 вариант

1. Выполнение упражнений: передача мяча(флажка) в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх. Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз. Перекладывание флажков перед собой и над головой.
2. Выполнение упражнений: лазание вверх, вниз по гимнастической стенке. Переползание на четвереньках. Ползание под шнур высотой 50 см. Переноска предметов с одного места на другое.
3. Выполнение упражнений: ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 см. Ходьба между скамейками.

2 вариант

1. Выполнение упражнений: передача мяча(флажка) в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх. Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз. Перекладывание флажков перед собой и над головой.
2. Выполнение упражнений: ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 см. Ходьба между скамейками.

Принято педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024 №1)

Утверждено приказом и.о. директора
КГБОУ «Красноярская школа №3»
От 30.08.2024 г. № 133-УВП

О.Г. Этцель



Рабочая программа по предмету:
«Адаптивная физическая культура»
9 «В» класс
на 2024-2025 учебный год

Разработала:Иринкова. Т.К

г. Красноярск
2024г.

Предмет «Адаптивная физическая культура»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ 1) КГБОУ «Красноярская школа №3»

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

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

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

Задачи обучения:

– воспитание интереса к физической культуре и спорту;

– овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

– воспитание нравственных качеств и свойств личности;

– содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

– совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;

– формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;

– совершенствование техники легко - атлетических упражнений;

– совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;

– совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

– совершенствование техники и приемов в спортивных играх;

– формирование мотивации к здоровому образу жизни;

– формирование способности объективно оценивать свои возможности.

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

Длительность программы: 1 учебный год.

Организация работы:

Форма : классно – урочная

Количество часов: 68 часа (2 раза в неделю)

Индивидуально-дифференцированный подход

Обучающиеся, Алексеев Ю, Михайлова Е, Павликовская Я, осваивают предмет на минимальном уровне, требуется повышенный контроль и помощь учителя при выполнении деятельности на уроках физической культуры

Учебно-тематический план по предмету:

“ Адаптивная физическая культура ”

9 класс	Наименование раздела					Всего часов	В том числе, часы контрольных работ
	Знания о физической культуре (в процессе обучения)	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные Игры	Лыжная подготовка		
I четверть	-		8	8		16	
II четверть	-	14		2		16	
III четверть	-			4	16	20	
IV четверть	-		12	4		16	
итого		14	20	18	16	68	

Содержание учебного предмета:

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

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

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

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

**Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения
рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая
культура» в 9 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для обучающихся в 9 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднятие туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

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

Адаптированные учебные нормативы и испытания

(тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств обучающихся 9 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания

(тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков*

по адаптивной физической культуре (9 класс)

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в

движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

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

- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;

- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;

- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);

- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

– иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

– выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

– выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

– знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;

– участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

– доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

– объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);

– пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана

класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану школы	Реквизиты программы	УМК обучающихся	УМК учителя
9	2	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), КГБОУ «Красноярская школа №3		<p><i>Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению «Индивидуальные занятия с детьми», Москва, 2000 г., под ред. Рюмкина Д.Н., Скопинцева А.Г.</p> <p>«Гимнастика с методикой преподавания», Москва, 1985 г., Павлова И.Б., Баршай В.М.</p> <p>«Теория и методика физического воспитания и спорта», 3-е издание, М., 2004 г., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.</p> <p>«Внеурочная деятельность учащихся – легкая атлетика», М., 2011 г., Маслов М.В., Кузнецов В.С.</p> <p>«Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М., 1983 г., Вавилова Е.Н.</p> <p>«Игры, упражнения и инвентарь», М., 2000 г., Рюмкин Д.Н., Скопинцев А.Г.</p> <p>«Урок лыжной подготовки», Красноярск, 2006 г., Щеголева П.А., Березненко Е.П., Фомин Л.М.</p> <p>«Формирование двигательной активности – игры, эстафеты», Волгоград, 2012 г., Воронова Е.К.</p> <p>«Уроки физической культуры в начальной</p>

				<p>школе», М., 1970 г., Гугин А.А.</p> <p>«Основы коррекционной педагогики», М., 2002 г., Гонеев А.Д., Лифинцева Н.И., Ялпаева Н.В.</p> <p>«Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК», М., 2004 г., Евсеев С.П.</p> <p>«Частные методики АФК», М., 2004 г., Шапкина Л.В.</p> <p>«Лыжная подготовка», М., 1999 г., Антонова О.Н., Кузнецов В.С</p>
--	--	--	--	--

Календарно - тематическое планирование=

9 класс

2 часа в неделю, 68 часов в год.

1-я четверть - 16 часов

2-я четверть – 16 часов

3-я четверть- 20 часов

4-я четверть- 16 часов

I четверть. Всего 16 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Легкая Атлетика	8		
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на времяотрезков от 100-300 м		1	
2	Пешие переходы по пересеченной местности до3-4 км		1	
3	Медленный бег с равномерной скоростью от6 до 10 минут		1	
4	Бег с изменением скоростипо ориентирам и сигналу учителя до 6 мин		1	
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением наддве ноги		1	
6	Прыжки со скакалкой до 2мин		1	
7	Бег на 60 м		1	
8	Бег на средние дистанции(500 м)		1	
	Спортивные игры	8		

9	Вырывание и выбивание мяча в парах		1	
10	Вырывание и выбивание мяча в парах		1	
11	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий		1	
12	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках		1	
13	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.		1	
14	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.		1	
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.		1	
16	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам		1	

II четверть. Всего 16 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Спортивные игры	2		
1	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам		1	
2	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам		1	
	Гимнастика	14		
3	Упражнения на гимнастической стенке		1	
4	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед		1	
5	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад		1	
6	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны		1	
7	Упражнения в расслаблении мышц. Мостик положения лежа на спине.		1	
8	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.		1	

9	Разновидности равновесий(на бревне). Акробатическая комбинация		1	
10	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация		1	
11	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок		1	
12	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок		1	
13	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке.		1	
14	Выполнение несложных комбинаций на скамейке		1	
15	Преодоление полосы препятствий		1	
16	Лазанье различными способами		1	

III четверть. Всего 20 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Лыжная подготовка	16		
1	Одновременный бесшажный ход		1	
2	Одновременный одношажный и двухшажный ход		1	
3	Одновременный одношажный и двухшажный ход		1	
4	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м		1	
5	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м		1	
6	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши		1	
7	Поворот на месте махом назад к наружи		1	

8	Прохождение отрезков до 100 м		1	
9	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности		1	
10	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности		1	
11	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне		1	
12	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне		1	
13	Прохождение дистанции 3- 4 км по слабопересеченной местности		1	
14	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности		1	
15	Прохождение дистанции 2 км на время		1	
16	Прохождение дистанции 2 км на время		1	
	Спортивные игры	4		
17	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева		1	
18	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча		1	
19	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры		1	
20	Парная учебная игра в настольный теннис		1	

IV четверть. Всего 16 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по разделу	Кол-во часов	Дата
	Спортивные игры	4		
1.	Верхняя прямая подача		1	
2	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.		1	

	Блокирование нападающих ударов			
3	Передача мяча в зонах		1	
4	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол		1	
	Легкая атлетика	12		
5	Бег на 60 м		1	
6	Бег на средние дистанции (800 м)		1	
7	Специальные упражнения в длину		1	
8	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м		1	
9	Эстафетный бег (4 * 100 м)		1	
10	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.		1	
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		1	
12	Прыжок в длину с места		1	
13	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру		1	
14	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру		1	
15	Медленный бег 10-12 мин		1	
16	Медленный бег 10-12 мин		1	

Итого: 68 часов

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития
физических качеств, усвоения умений, навыков
по адаптивной физической культуре (9 класс)*

п./ п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами	+4	+6	+12	+5	+7	+15

	на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)						
	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса