

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 9
От 31.08.2023 года

Утверждаю
Директор школы
Л.Ю.Мортова

Приказ № 174-ос от
01.09.2023 года

Рабочая программа

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Программа разработана на основе приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023 Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72654), приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. №1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", АООП с РАС (вариант 8.3.) ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г.Калининска»

Разработчик программы: учитель адаптивной физической культуры Романов В.Д.

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023 Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72654), приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", АООП с РАС (вариант 8.3.) ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г. Калининска»

Программа адресована обучающимся с РАС легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе-33 учебные недели, 99 часов, во 2-4 классах-34 учебные недели, 102 часа.

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышению 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.

2.Содержание тем учебного курса

1доп- 2 года обучения	
Раздел 1. Знания о физической культуре	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.
Раздел 2. Гимнастика	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища. <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами; - с малыми мячами; - с большим мячом; - с набивными мячами (вес 2 кг); - упражнения на равновесие; - лазанье и перелезание;

	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - переноска грузов и передача предметов; - прыжки.
Раздел 3. Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
Раздел 4. Игры	<p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p>Практический материал. Подвижные игры: - Коррекционные игры - Игры с бегом; - Игры с прыжками; - Игры с лазанием; - Игры с метанием и ловлей мяча; - Игры с построениями и перестроениями; - Игры с элементами общеразвивающих упражнений; - Игры с бросанием, ловлей, метанием.</p>

1 класс

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

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

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

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

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

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

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

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

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

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

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

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

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

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

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	31
	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки Ходьба в медленном и быстром темпе Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы Перебежки группами и по одному 15-20 м Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой Бег с сохранением правильной осанки Бег в колонне за учителем в заданном направлении Прыжки на двух ногах Прыжки на одной ноге на месте Прыжки с продвижением вперед, назад Прыжки с продвижением вправо, влево	

	Прыжки через начерченную линию	
	Прыжки через шнур	
	Прыжки через набивной мяч	
	Прыжки с ноги на ногу	
	Прыжок в длину с места	
	Правильный захват различных предметов	
	Прием и передача мяча в круге	
	Прием и передача мяча в круге	
	Произвольное метание малых мячей	
	Броски и ловля волейбольных мячей	
	Броски и ловля волейбольных мячей	
	Метание колец на шесты	
	Метание колец на шесты	
	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	
	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	
	Метание мяча снизу с места в стену	
	Метание мяча снизу с места в стену	
2.	Игры	2
	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	
	Подвижная игра «У медведя во бору»	
3.	Гимнастика	
	Значение физических упражнений для здоровья человека.	
	Строевые действия в шеренге и колонне	
	Название снарядов, спортивного инвентаря.	
	Гимнастика для пальцев	
	Перестроение в круг, взявшись за руки	
	Размыкание на вытянутые руки	
	Выполнение строевых команд по показу учителя	
	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде	
	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	
	Упражнения на дыхания	
		30

	Упражнения на формирование правильной осанки	
	Упражнения на укрепление мышц туловища	
	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	
	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	
	Упражнения с гимнастической палкой	
	Упражнения с обручем	
	Упражнения с маленькими мячами	
	Упражнения с большим мячом	
	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	
	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	
	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	
	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	
	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	
	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	
	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	
	Пролезание через гимнастический обруч	
	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	
	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	
	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	
	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	
	Стойка на одной ноге	
.	Стойка на одной ноге	
3	Игры	29
	Правила поведения на занятиях по подвижным играм	
	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека	

	Подвижная игра «Канатоходец»	
	Подвижная игра «Переправа»	
	Подвижная игра «Разойдись не упади»	
	Подвижная игра «Стоп»	
	Подвижная игра «Ловушки»	
	Подвижная игра «Перемени предмет»	
	Подвижная игра «Жмурки»	
	Подвижная игра «Горелки»	
	Подвижная игра «Два мороза»	
	Подвижная игра «Краски»	
	Подвижная игра «Хитрая лиса»	
	Подвижная игра «Коршун и наседка»	
	Подвижная игра «Перемена мест»	
	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	
	Подвижная игра «Стой»	
	Коррекционная подвижная игра «Совушка»	
	Коррекционная подвижная игра «Фигуры»	
	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»	
	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»	
	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»	
	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	
	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»	
	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»	
	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»	
	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	
	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	
	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	
	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	
	Коррекционная подвижная игра «Пингвины»	
	Легкая атлетика	5
4	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук	
	Бег правым, левым боком вперед	
	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет	
	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки	
	Метание малого мяча с места в цель	

2 класс

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

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	17
	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	
	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	
	Ходьба с изменением скорости	
	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	
	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	
	Быстрый бег на скорость 20-30 м	
	Прыжки в высоту	
	Ускорения до 30 м	

	Медленный бег до 1-2 мин	
	Бег с преодолением простейших препятствий	
	Челночный бег 3x10 м, тестирование	
	Прыжок в глубину	
	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	
	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	
	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	
	Чередование бега и ходьбы по сигналу	
	Прыжки в высоту с шага	
	Гимнастика	
	Значение физических упражнений для здоровья человека	23
	Правила поведения на уроках гимнастики	
	Перестроение из шеренги в круг	
	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	
	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	
	Дыхание во время ходьбы и бега	
	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	
	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	
	Упражнения с гимнастическими палками	
2.	Упражнения для расслабления мышц	
	Тренировка дыхания	
	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	
	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.	
	Упражнения для развития точности движений	
	Упражнения для укрепления мышц туловища	
	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	
	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	
	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	
	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	
	Упражнения для формирования правильной осанки	
	Упражнения с малыми мячами	
	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в	

	различных исходных положениях	
	Упражнения с большим мячом	
3.	Игры	4
	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	
	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	
	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	
	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	
4.	Лыжная подготовка	18
	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне	
	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	
	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	
	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	
	Построение в шеренгу на лыжах	
	Выполнение команд с лыжами в руках	
	Выполнение команд на лыжах	
	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	
	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	
	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	
	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км		

5.	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	
6	Игры	22
	Правила закаливания	
	Техника безопасности и правила поведения	
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	
	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	
	Подвижная игра «Бездомный заяц»	
	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	
	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	
	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	
	Эстафеты с предметами	
	Коррекционная игра «День и ночь»	
	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	
	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	
	Игры на развитие выносливости	
	Эстафеты на развитие координации	
	Передача предметов	
	Переноска предметов, спортивного инвентаря	
	Подвижная игра на развитие основных движений-лазания: «Перелет птиц»	
	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	
	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	
	Эстафета с мячом	
	Легкая атлетика	
	Преодоление простейших препятствий	
	Преодоление простейших препятствий	
	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	
	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	18
	Прыжок в длину с места	
	Прыжок в длину с места	
Метание теннисного мяча в стену		
Метание теннисного мяча в стену		
Метание теннисного мяча в цель		

	Метание теннисного мяча в цель	
	Метание теннисного мяча на дальность	
	Метание теннисного мяча на дальность	
	Метание теннисного мяча на дальность	
	Круговые эстафеты до 20 м	
	Круговые эстафеты до 20 м	
	Высокий старт 30 м	
	Медленный бег до 1-2 мин	
	Медленный бег до 1-2 мин	
Итого:		102

3 класс

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

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

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

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

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

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

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

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

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

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	17
	Правила поведения на уроках физической	

	культуры (техника безопасности)	
	Понятия о предварительной и исполнительной командах	
	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	
	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	
	Беговые упражнения	
	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	
	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	
	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	
	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	
	Прыжки в высоту	
	Прыжок в длину с места	
	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	
	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	
	Метание теннисного мяча на дальность	
	Челночный бег (3x5) м.	
	Эстафетный бег	
	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	
2.	Гимнастика	23
	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	
	Перестроение из шеренги в круг	
	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	
	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	
	Дыхание во время ходьбы и бега	
	Упражнения с гимнастическими палками	
	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	
	Упражнения на формирования правильной осанки	
	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	
	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	
	Упражнения для развития точности движений	
	Упражнения с обручем	
	Ходьба по гимнастической скамейке парами	
	Ходьба по двум параллельно поставленным	

	<p>гимнастическим скамейкам</p> <p>Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>Упражнения с малыми мячами</p> <p>Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях</p> <p>Упражнения с большим мячом</p> <p>Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек</p> <p>Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек</p>	
3	<p>Игры</p> <p>Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»</p> <p>Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».</p> <p>Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»</p> <p>Подвижные игры с бегом: «Пустое место»</p>	4
4.	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Техника безопасности и правила поведения на лыжне</p> <p>Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов</p> <p>Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками</p> <p>Подготовка инвентаря для занятий лыжами</p> <p>Подготовка инвентаря для занятий лыжами</p> <p>Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках</p> <p>Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках</p> <p>Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках</p> <p>Передвижение в колонне по одному на лыжах без</p>	17

	палок	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	
	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	
	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	
	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	
	Игры	
	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	
	Значение утренней гимнастики	
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	
	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	
	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	
	Эстафеты с предметами	
	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	
	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	
	Эстафета с мячом	
5	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	22
	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	
	Эстафеты на развитие координации	
	Передача предметов	
	Переноска предметов, спортивного инвентаря	
	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	
	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	
	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	
	Эстафета с мячом	
	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы,	

	сторож и Жучка»	
	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	
	Эстафета с мячом	
	Подвижная игра «Филин и пташки»	
6	Легкая атлетика	19
	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	
	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	
	Бег с преодолением простейших препятствий	
	Метание теннисного мяча на дальность	
	Метание теннисного мяча на дальность	
	Метание теннисного мяча на дальность	
	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	
	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	
	Прыжок в длину с места	
	Прыжок в длину с места	
	Прыжок в длину с места	
	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	
	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	
	Круговые эстафеты до 20 м	
	Круговые эстафеты до 20 м	
	Высокий старт 30 м	
	Высокий старт 30 м	
	Медленный бег до 1-2 мин	
	Медленный бег до 1-2 мин	
	Итого:	102

4 класс

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

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

- игровой

- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

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

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	17
	Предупреждение травм во время занятий	
	Понятия о предварительной и исполнительной командах	
	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	
	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	
	Бег с изменением темпа	
	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	
	Беговые упражнения	
	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	
	Ускорения до 30 м	
	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	
	Бег с преодолением простейших препятствий	
	Челночный бег 3х10 м	
	Прыжок в глубину	
	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	
	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	
Чередование бега и быстрой ходьбы		
Прыжки в высоту с места толчком двух ног		
2.	Гимнастика	23
	Осанка	
	Физические качества	
	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	

	<p>Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук</p> <p>Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги</p> <p>Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками</p> <p>Упражнения на формирования правильной осанки</p> <p>Тренировка дыхания</p> <p>Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку</p> <p>Упражнения для развития пространственно-дифференцировки</p> <p>Упражнения для развития точности движений</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>Подлезание под препятствием высотой до 1 м</p> <p>Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке парами</p> <p>Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам</p> <p>Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке</p> <p>Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях</p> <p>Переноска грузов</p>	
3.	<p>Игры</p> <p>Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»</p> <p>Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»</p> <p>Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»</p> <p>Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»</p>	4
4.	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Техника безопасности и правила поведения на лыжне</p>	18

	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	
	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	
	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	
	Подготовка к передвижению на лыжах	
	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	
	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	
	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	
	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	
	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	
	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	
	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	
	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	
	Повороты переступанием в движении	
	Повороты переступанием в движении	
	Повороты переступанием в движении	
	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	
	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	
5.	Игры	
	Значение и основные правила закаливания	
	Значение утренней гимнастики	
	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	
	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	
	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	
	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	
	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	
	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	
	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	
	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	
	Учебная игра в пионербол	
	Учебная игра в пионербол	
	Учебная игра в пионербол	
	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	
	Игры с метанием мяча	
		22

«Подвижная цель», «Обгони мяч»		
Подвижные игры на развитие основных движений-бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»		
Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»		
Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»		
Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»		
Эстафета с мячом		
Подвижная игра «Филин и пташки»		
Подвижная игра «Бой петухов»		
Легкая атлетика		
Техника бега по дистанции		
Техника бега по дистанции	18	
Техника высокого старта		
Техника высокого старта		
Техника низкого старта		
Техника низкого старта		
Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега		
Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега		
Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель		
Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель		
Метание теннисного мяча на дальность		
Метание теннисного мяча на дальность		
Метание теннисного мяча на дальность		
Эстафетный бег		
Эстафетный бег		
Бег на скорость до 60 м		
Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой		
Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой		
Итого:		102

3. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные:

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

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

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

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

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

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

– **Предметные:**

1 класс

Минимальный уровень:

– сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– уметь выполнять простые инструкции учителя;

– иметь представление о видах двигательной деятельности;

– уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;

– овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

– сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;

– овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

– знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;

– уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;

– уметь выполнять упражнения для разминки;

– уметь сочетать дыхание с движением во время бега;

- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

2 класс

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

3 класс

Минимальный уровень:

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

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

4 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.