

Министерство образования Тульской области
государственное образовательное учреждение Тульской области
«Щёкинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Принято
педагогическим советом учителей
протокол № 7 от 30.08.2018г.

Утверждаю
Директор школы Зотова Т. В.
приказ № 58 от 03.09.2018г.



Адаптированная рабочая программа учебного предмета

«Адаптивная физкультура» (вариант 2)

1-4 классы

Срок реализации программы: 4 года

Составил:

учитель Новикова Л.В.

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (под ред. Баряевой Л.Б., Яковлевой Н.Н. - Спб. 2011г.), «Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптированные образовательные программы» (под ред. Креминской М.М.- ВЛАДОС, 2013г.) и направлена на достижение учащимися, личностных и предметных результатов.

Цель:

Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- ✓ Развивать восприятие собственного тела,
- ✓ Осознавать свои физические возможности и ограничения.
- ✓ Осваивать доступные способы передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- ✓ Соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- ✓ Формировать двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- ✓ Осваивать доступные виды физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, и других.

Структура программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» соответствует требованиям ФГОС образования, обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Тематическое планирование ежегодно конкретизируется в календарно-тематическом планировании, утверждаемом директором школы.

Обучение адаптивной физкультуры носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит учащихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками, учит использованию физические качества и знания в нестандартных ситуациях.

2. Общая характеристика учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: «Основы знаний», «Легкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», «Лыжная подготовка».

Раздел «**Основы знаний**» формирует систему элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Раздел «**Коррекционные подвижные игры**» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры

Раздел «**Лыжная подготовка**» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел «**Оздоровительная и корригирующая гимнастика**» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «**Легкая атлетика**» включает в себя овладение техникой ходьбы и бега, прыжков и метаний.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» изучается с 1-4 классов.

- 1б класс- в объёме 2 часа в неделю
- 2 б класс – в объеме 2 часа в неделю,
- 3б класс- в объеме 2 часа в неделю,
- 4б класс - в объеме 2 часа в неделю.

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю							
		1б	2б	3б	4б				
Физическая культура	Адаптивная физкультура	2	2	2	2				
Итого		2	2	2	2				

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов за год			
		1б	2б	3б	4б
Физическая культура	Адаптивная физкультура	66	68	68	68
Итого		66	68	68	68

4. Предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты Класс	16,26	36,46		
Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.	<p>*Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.</p> <p>*Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации.</p>	<p>*Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.</p> <p>*Освоение двигательных навыков, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации</p> <p>*Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, выносливости с помощью учителя.</p> <p>*Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.</p>	<p>*Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.</p> <p>*Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации</p> <p>*Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.</p> <p>*Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя.</p>	<p>*Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.</p> <p>*Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации</p> <p>*Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя.</p> <p>*Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. с помощью учителя.</p>
Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью	<p>*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.</p>	<p>*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. с помощью учителя.</p>	<p>*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.</p> <p>*Повышение уровня самостоятельности в освоении</p>	<p>*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.</p> <p>*Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных</p>

независимостью.			и совершенствовании двигательных умений.	умений.
Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры.	*Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя *Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.	*Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя. *Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.	*Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, подвижные игры, физическая подготовка с помощью учителя. *Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.	*Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка. *Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя.

5. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в 5 разделах: «Основы знаний», «Гимнастика», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика». 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;
- развитие двигательных качеств
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Содержание учебного материала для учащихся 1 класса

(всего 66 часов, 2 часа в неделю)

Физические качества:

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места и метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 30 м;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Задачи обучения:

- 1) научить технике основных видов движений;
- 2) научить технике правильного дыхания во время ходьбы;
- 3) научить технике броска и последующей ловле мяча двумя руками;
- 4) разбивать координационные способности (ходить по прямой, ходить приставными шагами по начерченной линии на полу правым, левым боком);
- 5) научить технике ходьбы с различным положением рук: на поясе, в стороны, за головой, на голове, за спиной, руки вытянуты вперед, вверх, к плечам, перед грудью.

I раздел «Основы знаний» (6 часов)

1. Правила поведения на уроках адаптивного физического воспитания.
2. Форма одежды, правила личной гигиены.
3. Название спортивного инвентаря, снарядов.
4. Спортивная терминология.
5. Знание правил подвижных игр.
6. Знание правил предупреждения травматизма в процессе АФВ.

II раздел «Легкая атлетика» (20 часов)

Ходьба, бег на короткие дистанции, отрезки, метания теннисного мяча с места, прыжки в длину с места

III Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» (14 часов)

Построения и перестроения (6 часов)

Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, замыкание на вытянутые руки по показу учителя, г-Взявшись за руки перестроение в круг. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!».

Общеразвивающие, и корригирующие упражнения (6 часов)

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях. Произношение звуков на выдохе во время ходьбы и бега. Упражнения, направленные на коррекцию и профилактику нарушенных функций опорно-двигательного аппарата (осанки, сколиоза, плоскостопия). Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей, коррекции психических процессов (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).

Оздоровительная и корригирующая гимнастика (12 часов)

Упражнения на формирование правильной осанки, профилактика и исправление нарушений осанки. Упражнения на развитие и укрепление

мышц спины, брюшного пресса: в положении стоя, сидя, лежа (без предметов, с предметами), обучение сохранению правильного положения головы, плеч, туловища при естественной стойке, сидя за столом, за партой. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы). Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом, пальчиковая гимнастика). Построения и перестроения по ориентирам. Для коррекции равновесия: ходьба по линии, нарисованной на полу, ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым боком, левым боком, стойка на одной ноге, другая согнута в колене (поочередно сменяя ноги, выполнять со страховкой учителя).

IV раздел «Лыжная подготовка» (10 часов)

Организующие команды и приемы: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой; сохраняя дистанцию во время передвижения. Подводящие упражнения. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя или воспитателя. Передвижение в колонне по одному на лыжах ступающим шагом без палок. Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности. Занятия рекомендуется проводить при температуре не ниже -12 °С (по согласованию со школьным врачом).

V раздел «Коррекционные подвижные игры» (22 часа)

Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений средней и низкой интенсивности. Игры на развитие внимания, памяти, точности движений. Игры на развитие зрительно-моторной координации, в пространственно-временной ориентировки и согласованности движений. Игры с предметами (мячом, кубиками, обручами) и без предметов: «На праздник!», «Возьми флажок!», «Поезд!», «Пойдешь гулять!», «Пятнашки!», «Сбор овощей».

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Учащиеся должны знать:

- 1) правила поведения в процессе адаптивной физической культуры;
- 2) названия простейшего спортивного инвентаря, спортивных терминов;
- 3) приемы построения в шеренгу по начерченной линии;
- 4) содержание и основные правила подвижных игр;
- 5) меры предупреждения травматизма на занятиях АФВ.

Учащиеся должны уметь:

- 1) надевать спортивную форму с помощью учителя;
- 2) строиться по начерченной линии, выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя;
- 3) выполнять перестроения из шеренги в колонну, ходить в колонне по одному, бегать в медленном темпе;
- 4) выполнять общеразвивающие упражнения по показу учителя;
- 5) выполнять упражнения с использованием различных предметов;
- 6) соблюдать дисциплину во время передвижения на лыжах;

- 7) надевать лыжи с помощью воспитателя или учителя, передвигаться на лыжах ступающим шагом, соблюдая дистанцию;

Играть и соблюдать правила игры.

**Содержание учебного материала для учащихся 2 класса
(всего 68 часов, 2 часа в неделю)**

Физические качества:

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 30 м;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.
- 4) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 5) скоростные качества: бег 30 м;
- 6) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Задачи обучения:

- 1) научить технике правильной ходьбы в сочетании с дыханием;
- 2) научить правильной технике ходьбы с различными положениями рук (на поясе, на голове, к плечам, вперед, в стороны, за спиной, перед грудью, за головой);
- 3) научить технике прыжкам на месте на двух ногах;
- 4) научить технике броска и ловле мяча двумя руками;
- 5) способствовать развитию координационных способностей (ходьбе по прямой, левым, правым боком приставными шагами по начерченной линии).

I раздел «Основы знаний» (6 часов)

Правила поведения на уроках адаптивной физической культуры.

Форма одежды, правила личной гигиены.

Название спортивного инвентаря, снарядов. Спортивная терминология.

Знание правил подвижных игр.

Знание правил предупреждения травматизма в процессе АФК.

II раздел «Легкая атлетика» (20 часов)

Ходьба, бег на короткие дистанции, отрезки, метания теннисного мяча с места, прыжки с места.

III раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» (14 часов)

Построения и перестроения (6 часов)

Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя. Взявшись за руки, перестроение в круг. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения (6 часов)

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях. Произношение звуков на выдохе во время ходьбы и бега. Упражнения, направленные на коррекцию и профилактику нарушенных функций опорно-двигательного аппарата (осанки, сколиоза, плоскостопия). Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей, коррекции психических процессов (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).

Оздоровительная и корригирующая гимнастика (12 часов)

Упражнения на формирование правильной осанки, профилактика и исправление нарушений осанки. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса: в положении стоя, сидя, лежа (без предметов, с предметами), обучение сохранению правильного положения головы, плеч, туловища при естественной стойке, сидя за столом, за партой. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы). Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом, пальчиковая гимнастика). Построения и перестроения по ориентирам. Для коррекции равновесия: ходьба по линии, нарисованной на полу, ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым боком, левым боком, стойка на одной ноге, другая согнута в колене (поочередно сменяя ноги, выполнять со страховкой учителя).

IV раздел «Лыжная подготовка» (12 часов)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой; сохраняя дистанцию во время передвижения. Подводящие упражнения. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя или воспитателя. Передвижение в колонне по одному на лыжах ступающим шагом без палок. Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности. Занятия рекомендуется проводить при температуре не ниже -12 °С (по согласованию со школьным врачом).

V раздел «Коррекционные подвижные игры» (22 часа)

Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений средней и низкой интенсивности. Игры на развитие внимания, памяти, точности движений. Игры на развитие зрительно-моторной координации, пространственно-временной ориентировки и согласованности движений. Игры с предметами (мячом, кубиками, обручами) и без предметов: «На праздник!», «Возьми флажок!», «Поезд!», «Пойдешь гулять!», «Пятнашки!», «Сбор овощей».

Основные требования к знаниям, умениям

и навыкам учащихся:

Учащиеся должны знать:

- 1) правила поведения на уроках адаптивной физической культуры;
- 2) названия простейшего спортивного инвентаря, используемого на уроках адаптивной физической культуры;
- 3) понятия «колонна», «шеренга», команда «смирно», «рав- ныйсь»;
- 4) правила подвижных игр.

Учащиеся должны уметь:

- 1) надеть спортивную форму с помощью воспитателя;
- 2) строиться по начерченной линии, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя;
- 3) выполнять перестроения из шеренги в колонну, ходить в колонне по одному, бегать в медленном темпе, сохраняя дистанцию;
- 4) выполнять задания по показу учителя;
- 5) уметь передвигаться с лыжами на плече, соблюдая дистанцию;
- 6) уметь надеть правильно лыжи, закреплять их с помощью воспитателя и передвигаться ступающим и скользящим шагом по лыжне;
- 7) играть и соблюдать правила коррекционных подвижных игр.

**Содержание учебного материала для учащихся 3 класса
(68 часов, 2 часа в неделю)**

Физические качества:

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 30 м;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Задачи обучения:

- 1) научить технике правильной ходьбы в сочетании с дыханием;
- 2) научить технике прыжка на месте на двух ногах;
- 3) научить технике броска и ловле мяча двумя руками;
- 4) развитие координационных способностей (ходьба по прямой, по начерченной линии, ходьба приставными шагами правым и левым боком);
- 5) научить ходьбе с различными положениями рук (вперед, в стороны, вверх, на голову, за головой, на поясе, к плечам, за спиной за головой), ходьба на носках, на пятках.

I раздел «Основы знаний» (6 часов)

1. Правила поведения на уроках адаптивной физической культуры.
2. Форма одежды и правила личной гигиены.
3. Значение утренней гимнастики.

II раздел «Легкая атлетика» (20 часов)

Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по линии в колонну по одному, сохраняя дистанцию, соблюдая темп заданный учителем (по показу, по словесной инструкции, под хлопки учителя). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед по разметке, прыжки на одной ноге на месте, прыжки на месте с поворотом на 90 градусов, Метание мяча произвольно, на дальность, в цель.

III раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» (14 часов)

Построения и перестроения (6 часов)

Построения в одну шеренгу взявшись за руки по показу учителя. Равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки по словесной инструкции учителя. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения (6 часов)

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения,

направленные на коррекцию нарушений опорнодвигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), Произношение звуков на выдохе во время ходьбы и бега, дыхательная гимнастика в различных исходных положениях по подражанию «понюхать цветок», «согреть руки», «подуть на воду». Упражнения, направленные на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений, упражнения в лазании, перелезании, которые способствуют развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью, корректируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий). Использование и развитие сохранных анализаторов, коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, пространственной ориентировки.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика (12 часов)

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Профилактика и исправление осанки, упражнения на развитие и укрепление мышц туловища из и.п. стоя, лежа, сидя (без предметов и с предметами), профилактика плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы и голеностопного сустава).

В раздел гимнастики включены: построения, перестроения, ходьба змейкой, ходьба, взявшись за руки, ходьба боком по линии на полу. Ходьба под хлопки или звучание музыки (бубна). Упражнения на развитие равновесия: ходьба по начерченной линии на полу, ходьба по коридору (между двумя линиями, между двумя гимнастическими скамейками, ходьба по гимнастической скамейке прямо, левым, правым боком). Знакомство с простейшими упражнениями для формирования правильной осанки, стоя у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседания, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке).

Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезания под натянутый шнур высотой 50 см.

Влезание в обруч и вылезание из него. Общеразвивающие и корригирующие упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата. Упражнения с предметами: гимнастическими палками, мячами малыми и большими.

IV раздел «Лыжная подготовка» (12 часов)

Организующие команды и приемы: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть правильно лыжи и закрепить их с помощью воспитателя. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности. Занятия рекомендуется проводить, при температуре не ниже -12 °С (по согласованию со школьным врачом).

V раздел «Коррекционные подвижные игры» (22 часа)

Игры с общеразвивающей и коррекционной направленностью средней и низкой интенсивности, воздействующие на различные группы мышц. Игры на внимание, координацию движений. Игры, направленные на развитие моторики мелких мышц кисти, на совершенствование функции дыхания, на коррекцию осанки. Игры на закрепление правильного положения осанки, Игры на закрепление разученных двигательных навыков

и умений, на закрепление правильного положения осанки. Игры на развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления, воображения.

Игры: «Не урони мешочек», «Паровоз», «Раки», «Пятнашки», «Перышки», «В гости к пальчику большому». Эстафеты с предметом и без предмета.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Учащиеся должны знать:

- 1) правила поведения на уроках адаптивной физической культуры;
- 2) названия спортивного инвентаря, который используется на уроках адаптивной физической культуры;
- 3) построение в колонну по одному, равнение;
- 4) основные причины травматизма на уроках адаптивной физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- 1) надеть спортивную одежду с помощью воспитателя;
- 2) строиться в шеренгу по одному, перестраиваться из шеренги в колонну по одному; выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя;
- 3) ходить и бегать в медленном темпе в колонне по одному;
- 4) выполнять задания по показу учителя;
- 5) уметь передвигаться с лыжами на плече, под рукой в колонне по одному, соблюдая дистанцию;
- 6) уметь надеть лыжи, закрепить их с помощью воспитателя, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом по лыжне;
- 7) играть и соблюдать правила коррекционных подвижных игр;
- 8) уметь кататься на санках.

Содержание учебного материала для учащихся 1 класса (всего 66 часов, 2 часа в неделю)

Физические качества:

- 4) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места и метание мяча на дальность;
- 5) скоростные качества: бег 30 м;
- 6) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Задачи обучения:

- 6) научить технике основных видов движений;
- 7) научить технике правильного дыхания во время ходьбы;
- 8) научить технике броска и последующей ловле мяча двумя руками;

- 9) разбивать координационные способности (ходить по прямой, ходить приставными шагами по начерченной линии на полу правым, левым боком);
- 10) научить технике ходьбы с различным положением рук: на поясе, в стороны, за головой, на голове, за спиной, руки вытянуты вперед, вверх, к плечам, перед грудью.

I раздел «Основы знаний» (6 часов)

7. Правила поведения на уроках адаптивного физического воспитания.
8. Форма одежды, правила личной гигиены.
9. Название спортивного инвентаря, снарядов.
10. Спортивная терминология.
11. Знание правил подвижных игр.
12. Знание правил предупреждения травматизма в процессе АФВ.

II раздел «Легкая атлетика» (20 часов)

Ходьба, бег на короткие дистанции, отрезки, метания теннисного мяча с места, прыжки в длину с места

III Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» (14 часов)

Построения и перестроения (6 часов)

Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя, г- Взявшись за руки перестроение в круг. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!».

Общеразвивающие, и корригирующие упражнения (6 часов)

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях. Произношение звуков на выдохе во время ходьбы и бега. Упражнения, направленные на коррекцию и профилактику нарушенных функций опорно-двигательного аппарата (осанки, сколиоза, плоскостопия). Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей, коррекции психических процессов (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).

Оздоровительная и корригирующая гимнастика (12 часов)

Упражнения на формирование правильной осанки, профилактика и исправление нарушений осанки. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса: в положении стоя, сидя, лежа (без предметов, с предметами), обучение сохранению правильного положения головы, плеч, туловища при естественной стойке, сидя за столом, за партой. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы). Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом, пальчиковая гимнастика). Построения и перестроения по ориентирам. Для коррекции равновесия: ходьба по линии,

нарисованной на полу, ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым боком, левым боком, стойка на одной ноге, другая согнута в колене (поочередно сменяя ноги, выполнять со страховкой учителя).

IV раздел «Лыжная подготовка» (10 часов)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой; сохраняя дистанцию во время передвижения. Подводящие упражнения. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя или воспитателя. Передвижение в колонне по одному на лыжах ступающим шагом без палок. Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности. Занятия рекомендуется проводить при температуре не ниже -12 °С (по согласованию со школьным врачом).

V раздел «Коррекционные подвижные игры» (22 часа)

Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений средней и низкой интенсивности. Игры на развитие внимания, памяти, точности движений. Игры на развитие зрительно- моторной координации, в пространственно-временной ориентировки и согласованности движений. Игры с предметами (мячом, кубиками, обручами) и без предметов: «На праздник!», «Возьми флажок!», «Поезд!», «Пойдешь гулять!», «Пятнашки!», «Сбор овощей».

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Учащиеся должны знать:

- 6) правила поведения в процессе адаптивной физической культуры;
- 7) названия простейшего спортивного инвентаря, спортивных терминов;
- 8) приемы построения в шеренгу по начерченной линии;
- 9) содержание и основные правила подвижных игр;
- 10) меры предупреждения травматизма на занятиях АФВ.

Учащиеся должны уметь:

- 8) надевать спортивную форму с помощью учителя;
- 9) строиться по начерченной линии, выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя;
- 10) выполнять перестроения из шеренги в колонну, ходить в колонне по одному, бегать в медленном темпе;
- 11) выполнять общеразвивающие упражнения по показу учителя;
- 12) выполнять упражнения с использованием различных предметов;
- 13) соблюдать дисциплину во время передвижения на лыжах;
- 14) надевать лыжи с помощью воспитателя или учителя, передвигаться на лыжах ступающим шагом, соблюдая дистанцию;

Играть и соблюдать правила игры.

**Содержание учебного материала для учащихся 2 класса
(всего 68 часов, 2 часа в неделю)**

Физические качества:

- 7) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 8) скоростные качества: бег 30 м;
- 9) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.
- 10) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 11) скоростные качества: бег 30 м;
- 12) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Задачи обучения:

- 6) научить технике правильной ходьбы в сочетании с дыханием;
- 7) научить правильной технике ходьбы с различными положениями рук (на поясе, на голове, к плечам, вперед, в стороны, за спиной, перед грудью, за головой);
- 8) научить технике прыжкам на месте на двух ногах;
- 9) научить технике броска и ловле мяча двумя руками;
- 10) способствовать развитию координационных способностей (ходьбе по прямой, левым, правым боком приставными шагами по начерченной линии).

I раздел «Основы знаний» (6 часов)

Правила поведения на уроках адаптивной физической культуры.

Форма одежды, правила личной гигиены.

Название спортивного инвентаря, снарядов. Спортивная терминология.

Знание правил подвижных игр.

Знание правил предупреждения травматизма в процессе АФК.

II раздел «Легкая атлетика» (20 часов)

Ходьба, бег на короткие дистанции, отрезки, метания теннисного мяча с места, прыжки с места.

III раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» (14 часов)

Построения и перестроения (6 часов)

Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя.

Взявшись за руки, перестроение в круг. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения (6 часов)

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях. Произношение звуков на выдохе во время ходьбы и бега. Упражнения, направленные на

коррекцию и профилактику нарушенных функций опорно-двигательного аппарата (осанки, сколиоза, плоскостопия). Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей, коррекции психических процессов (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).

Оздоровительная и корригирующая гимнастика (12 часов)

Упражнения на формирование правильной осанки, профилактика и исправление нарушений осанки. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса: в положении стоя, сидя, лежа (без предметов, с предметами), обучение сохранению правильного положения головы, плеч, туловища при естественной стойке, сидя за столом, за партой. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы). Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом, пальчиковая гимнастика). Построения и перестроения по ориентирам. Для коррекции равновесия: ходьба по линии, нарисованной на полу, ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым боком, левым боком, стойка на одной ноге, другая согнута в колене (поочередно сменяя ноги, выполнять со страховкой учителя).

IV раздел «Лыжная подготовка» (12 часов)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой; сохраняя дистанцию во время передвижения. Подводящие упражнения. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя или воспитателя. Передвижение в колонне по одному на лыжах ступающим шагом без палок. Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности. Занятия рекомендуется проводить при температуре не ниже -12 °С (по согласованию со школьным врачом).

V раздел «Коррекционные подвижные игры» (22 часа)

Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений средней и низкой интенсивности. Игры на развитие внимания, памяти, точности движений. Игры на развитие зрительно-моторной координации, пространственно-временной ориентировки и согласованности движений. Игры с предметами (мячом, кубиками, обручами) и без предметов: «На праздник!», «Возьми флажок!», «Поезд!», «Пойдешь гулять!», «Пятнашки!», «Сбор овощей».

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Учащиеся должны знать:

- 5) правила поведения на уроках адаптивной физической культуры;
- 6) названия простейшего спортивного инвентаря, используемого на уроках адаптивной физической культуры;
- 7) понятия «колонна», «шеренга», команда «смирно», «рав- ныйсь»;
- 8) правила подвижных игр.

Учащиеся должны уметь:

- 8) надеть спортивную форму с помощью воспитателя;
- 9) строиться по начерченной линии, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя;
- 10) выполнять перестроения из шеренги в колонну, ходить в колонне по одному, бегать в медленном темпе, сохраняя дистанцию;
- 11) выполнять задания по показу учителя;
- 12) уметь передвигаться с лыжами на плече, соблюдая дистанцию;
- 13) уметь надеть правильно лыжи, закреплять их с помощью воспитателя и передвигаться ступающим и скользящим шагом по лыжне;
- 14) играть и соблюдать правила коррекционных подвижных игр.

**Содержание учебного материала для учащихся 3 класса
(68 часов, 2 часа в неделю)**

Физические качества:

- 4) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 5) скоростные качества: бег 30 м;
- 6) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Задачи обучения:

- 6) научить технике правильной ходьбы в сочетании с дыханием;
- 7) научить технике прыжка на месте на двух ногах;
- 8) научить технике броска и ловле мяча двумя руками;
- 9) развитие координационных способностей (ходьба по прямой, по начерченной линии, ходьба приставными шагами правым и левым боком);
- 10) научить ходьбе с различными положениями рук (вперед, в стороны, вверх, на голове, за головой, на поясе, к плечам, за спиной за головой), ходьба на носках, на пятках.

I раздел «Основы знаний» (6 часов)

4. Правила поведения на уроках адаптивной физической культуры.
5. Форма одежды и правила личной гигиены.
6. Значение утренней гимнастики.

II раздел «Легкая атлетика» (20 часов)

Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по линии в колонну по одному, сохраняя дистанцию, соблюдая темп заданный учителем (по показу, по словесной инструкции, под хлопки учителя). Прыжки на двух ногах на месте, с

продвижением вперед по разметке, прыжки на одной ноге на месте, прыжки на месте с поворотом на 90 градусов, Метание мяча произвольно, на дальность, в цель.

III раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» (14 часов)

Построения и перестроения (6 часов)

Построения в одну шеренгу взявшись за руки по показу учителя. Равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки по словесной инструкции учителя. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения (6 часов)

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорнодвигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), Произношение звуков на выдохе во время ходьбы и бега, дыхательная гимнастика в различных исходных положениях по подражанию «понюхать цветок», «согреть руки», «подуть на воду». Упражнения, направленные на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений, упражнения в лазании, перелезании, которые способствуют развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий). Использование и развитие сохранных анализаторов, коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, пространственной ориентировки.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика (12 часов)

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Профилактика и исправление осанки, упражнения на развитие и укрепление мышц туловища из и.п. стоя, лежа, сидя (без предметов и с предметами), профилактика плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы и голеностопного сустава).

В раздел гимнастики включены: построения, перестроения, ходьба змейкой, ходьба, взявшись за руки, ходьба боком по линии на полу. Ходьба под хлопки или звучание музыки (бубна). Упражнения на развитие равновесия: ходьба по начерченной линии на полу, ходьба по коридору (между двумя линиями, между двумя гимнастическими скамейками, ходьба по гимнастической скамейке прямо, левым, правым боком). Знакомство с простейшими упражнениями для формирования правильной осанки, стоя у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседания, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке).

Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезания под натянутый шнур высотой 50 см.

Влезание в обруч и вылезание из него. Общеразвивающие и корригирующие упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата. Упражнения с предметами: гимнастическими палками, мячами малыми и большими.

IV раздел «Лыжная подготовка» (12 часов)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть правильно лыжи и закрепить их с помощью воспитателя. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности. Занятия рекомендуется проводить, при температуре не ниже -12 °С (по согласованию со школьным врачом).

V раздел «Коррекционные подвижные игры» (22 часа)

Игры с общеразвивающей и коррекционной направленностью средней и низкой интенсивности, воздействующие на различные группы мышц. Игры на внимание, координацию движений. Игры, направленные на развитие моторики мелких мышц кисти, на совершенствование функции дыхания, на коррекцию осанки. Игры на закрепление правильного положения осанки, Игры на закрепление разученных двигательных навыков и умений, на закрепление правильного положения осанки. Игры на развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления, воображения.

Игры: «Не урони мешочек», «Паровоз», «Раки», «Пятнашки», «Перышки», «В гости к пальчику большому». Эстафеты с предметом и без предмета.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Учащиеся должны знать:

- 5) правила поведения на уроках адаптивной физической культуры;
- 6) названия спортивного инвентаря, который используется на уроках адаптивной физической культуры;
- 7) построение в колонну по одному, равнение;
- 8) основные причины травматизма на уроках адаптивной физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- 2) надеть спортивную одежду с помощью воспитателя;
- 2) строиться в шеренгу по одному, перестраиваться из шеренги в колонну по одному; выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя;
- 9) ходить и бегать в медленном темпе в колонне по одному;
- 10) выполнять задания по показу учителя;
- 11) уметь передвигаться с лыжами на плече, под рукой в колонне по одному, соблюдая дистанцию;
- 12) уметь надеть лыжи, закрепить их с помощью воспитателя, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом по лыжне;
- 13) играть и соблюдать правила коррекционных подвижных игр;
- 14) уметь кататься на санках.

**Содержание учебного материала учащихся 4 класса
(всего 68 часов, 2 часа в неделю)**

Физические качества:

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 30 м;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность.

Задачи обучения:

- 1) формирование первичных знаний о положении тела при правильной осанке;
 - 2) научить правильной ходьбе в сочетании с дыханием;
 - 3) научить прыжкам на месте на двух ногах;
 - 4) научить броску и ловле мяча двумя руками;
- 5) научить правильному дыханию при выполнении физических упражнений;
 - 6) научить правильному дыханию без выполнения упражнений;
- 7) научить ходьбе с правильной работой рук и сохранением правильной осанки;
- 8) научить ходьбе прямо и боком по гимнастической скамейке с различными положениями рук;
- 9) обучить поворотам на месте по словесной инструкции учителя и ориентирам.

I раздел «Основы знаний»(6 часов)

- 1) Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.
- 2) Самоконтроль правильной осанки в процессе адаптивной физической культуры и повседневной жизни.
- 3) Физкультминутки в режиме дня школьника.

II раздел «Легкая атлетика» (20 часов)

Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различным положением рук по следовой дорожке. Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два змейкой, взявшись за руки, сохраняя дистанцию. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметке, прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов по показу учителя. Метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.

III раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» (14 часов)

Построения и перестроения (6 часов)

Построение в одну шеренгу, взявшись за руки по показу и команде учителя, равнение по начерченной линии. Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки, размыкание на вытянутые руки по показу и словесной инструкции учителя. Выполнение движений по показу, за учителем: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. (6 часов)

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног. Упражнения с предметами и без предметов (стоя, сидя). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Построения, перестроения, ходьба змейкой, ходьба, взявшись за руки, ходьба приставными шагами правым и левым боком по начерченной линии на полу. Ходьба под хлопки или темп и ритм музыкального сопровождения, бубна, сохраняя дистанцию. Упражнения на развитие равновесия: ходьба по начерченной линии на полу, ходьба по коридору (между двумя линиями, между двумя гимнастическими скамейками). Упражнения, направленные на коррекцию и развитие общей и мелкой моторики. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений, упражнения в лазание, перелезании, которые способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, совершенствованию координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью, корригируют психические нарушения (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий). Использование и развитие сохранных анализаторов, коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации и вестибулярного аппарата.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика (12 часов)

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами). Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы). Профилактика и исправление осанки (упражнения на развитие мышц туловища, стоя, лежа, сидя). Развитие общей и мелкой моторики, сердечно-сосудистой системы. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, обучение сохранению правильного положения головы, плеч, туловища при естественной стойке и сидя за столом. Знакомство с простейшими упражнениями для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседания, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке).

Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезания под натянутый шнур высотой 50 см.

Влезание в обруч и вылезание из него. Общеразвивающие и корригирующие упражнения, направленные на развитие пространственных представлений и вестибулярного аппарата. Упражнения с предметами: гимнастическими палками, малыми и большими мячами.

IV раздел «Лыжная подготовка» (12 часов)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!». Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, сохраняя дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их. Передвижение в колонне по одному на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, соблюдая дистанцию до 300-500 м. Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности. Занятия рекомендуется проводить при температуре не ниже -12 °С градусов (по согласованию со школьным врачом).

V раздел «Коррекционные подвижные игры» (22 часа)

Игры с общеразвивающей и коррекционной направленностью средней и низкой интенсивности. Игры и упражнения с разными видами движений, чтобы воздействовать на различные группы мышц (игры с прыжками, бегом, перебежками, метанием). Игры, направленные на развитие быстроты реакции и движений, точности и дифференцировки усилий. Игры на развитие внимания, памяти и умения ориентироваться

в пространстве: «Аист ходит по болоту», «Ворона и воробей», «Запомни движение», «Кто быстрее», «Мяч по кругу», «Не урони мешочек», «Метание мячей или мешочков», «В гости к пальчику большому».

**Основные требования к знаниям, умениям
и навыкам учащихся:**

Учащиеся должны знать:

- 1) правила поведения на уроках адаптивной физической культуры;
- 2) название спортивного инвентаря, ТСО, которые используются в процессе адаптивной физической культуры;
- 3) влияние занятий адаптивной физической культурой на свежем воздухе;
- 4) причины травматизма на уроках адаптивной физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- 1) надеть спортивную форму с помощью воспитателя;
- 2) строиться в шеренгу по одному, перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному в медленном темпе, соблюдая дистанцию;
- 3) принимать правильное исходное положение по показу учителя;
- 4) выполнять упражнения за учителем по показу;
- 5) передвигаться с лыжами и на лыжах, в колонне по одному, соблюдая дистанцию;
- 6) соблюдать правила коррекционных подвижных игр.

6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- *что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- *что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- *насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: **«выполняет действие самостоятельно»**, **«выполняет действие по инструкции»** (вербальной или невербальной), **«выполняет действие по образцу»**, **«выполняет действие с частичной физической помощью»**, **«выполняет действие со значительной физической помощью»**, **«действие не выполняет»**; **«узнает объект»**, **«не всегда узнает объект»**, **«не узнает объект»**.

Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Оценка по предмету «Адаптивная физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися умениями и результатом, строго индивидуально.

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Правила поведения в бассейне.
3. Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр;
7. Что такое спальный мешок, палатка и т.д.

Предполагается то, что учащиеся будут уметь:

1. Выполнять команду «Становись!»
2. Строиться в шеренгу, в колонну
3. Держать мячи, обручи
4. Выполнять инструкции и команды учителя
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ
6. Чередовать ходьбу с бегом
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах
8. Метать мячи одной рукой с места
9. Мягко приземляться при прыжках
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя
11. Кататься на двухколёсном и трёхколесном велосипеде

12. Стоять на лыжах

13. Держаться на воде и т.д.

7. Описание учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

7.1 Учебно-методическое обеспечение

Учебные пособия для учащихся	Методические пособия учителя
Учебники отсутствуют	1.Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). -СПБ. : Владос Северо-Запад,2013. 2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажановой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

7.2 Материально-техническое обеспечение

- это общие характеристики инфраструктуры организации, включая параметры информационно-образовательной среды.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:

*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

***дидактический материал**: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

***спортивный инвентарь**: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, коньки, тренажёры, велосипеды и т.д.

ГБОУ "Щёкинская школа для обучающихся с ОВЗ"