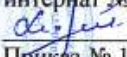


Областное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья №3» г. Курска

Рассмотрена
на заседании МО
специалистов службы
сопровождения
Руководитель МО
 /Ю.С. Цапенко/
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Согласована
Зам. директора по УВР
 /М.В. Грибанова/
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор ОКОУ «Школа-
интернат №3» г. Курска
 /А.Н. Лежепёков/
Приказ № 139
от «1» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для 10 – 12 классов

Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС
образования обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
тяжёлыми и множественными нарушениями развития, вариант 2

Составитель: Машошин Николай Иванович,
учитель высшей квалификационной категории

2023 г.
г. Курск

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно - методическими документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- ФЗ ОТ 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» и статью 1 ФЗ «Об обязательных требованиях в РФ»;
- Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован в Минюсте России 30.12.2022 № 71930);
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 21 сентября 2022 г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключённых учебников»;
- Уставом ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска;
- Учебным планом ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска;
- Календарным учебным графиком ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска на учебный год;
- Положением о разработке, принятии и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска.

При разработке рабочей программы были использованы программно-методические материалы:

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённая приказом Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022 г № 1026;
- Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г № 1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Областного казённого общеобразовательного учреждения «Школа – интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья №3» г.Курска;
- Авторская программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы под редакцией автора – составителя И. М. Бгажноковой, рекомендованная Министерством образования РФ.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является основной частью предметной области «Физическая культура», реализуется в 10 - 12 классах. Срок реализации программы: 3 года.

Целью физического воспитания обучающихся, с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является оздоровление, расширение индивидуальных двигательных возможностей, всестороннее гармоничное развитие личности, социальная адаптация.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы, формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Срок реализации программы: 3 года.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Адаптивное физическое воспитание в основной школе обеспечивает не только физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, но и обеспечивает решение коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задачи.

Программа обеспечивает систематические занятия физическими упражнениями, что активизирует деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника. Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастнo-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальные коррекционно-развивающие перспективное планирование: коррекция психических нарушений в процессе деятельности - зрительно предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально - логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". При подборе учебного материала используется разноуровневый подход к возможностям обучающихся, мотивация изучения физической культуры, способствующая наилучшей социальной реабилитации обучающихся, учтены реалии сегодняшнего дня. Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей, обучающихся им, также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Теоретические сведения.

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика.

Теоретические сведения.

Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

- упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи;
- расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами, со скакалками, гантелями;
- упражнения на равновесие; лазанье и перелезание, опорный прыжок, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- упражнения на преодоление сопротивления, переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

- бег: медленный бег с равномерной скоростью; бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
- прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами "согнув ноги");
- толкание набивного мяча: метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения.

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в образовательной организации. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал.

Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Подвижные игры.

Практический материал:

коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием, на лыжах и коньках, с переноской груза.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал.

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

Теоретические сведения.

Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальные олимпийские игры.

Практический материал.

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - учебные игры.

4. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития, (вариант 2) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Класс	Часов в неделю	Часов за год
10	2	68
11	2	68
12	2	68

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 КЛАСС, 68 ч.

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Краткое содержание раздела (темы)	Кол- во часов	Из них (количество часов)		
				Тео- рия	Практи- ческие работы	Мониторинг уровня обученности. (Контрольное упражнение (тест))
1.	Оздоровитель- ная и корректирующая гимнастика	<u>Теоретические сведения.</u> Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями. Физические упражнения - средство повышения работоспособности. Значение дневника самоконтроля в определении состояния здоровья. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Роль физической культуры в восстановлении здоровья. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. <u>Упражнения для формирования правильной осанки</u> Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп.	7	1	6	

		<u>Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания</u> Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге. <u>Упражнения для органов зрения.</u> Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Написание носом» букв с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо. <u>Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы</u> Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, с высоким подниманием бедра с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега). <u>Требования к обучающимся:</u> - знать правила проведения самостоятельных занятий;				
--	--	---	--	--	--	--

		- знать о роли физической культуры в восстановлении здоровья; - уметь сохранять правильную осанку. - уметь сочетать движения с дыханием. - уметь выполнять упражнения для глаз.				
2.	Легкая атлетика	<u>Теоретические сведения</u> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. <u>Ходьба и бег</u> с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Сочетание различных видов ходьбы. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим медленным бегом. Бег по выражу в медленном и среднем темпе. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе. Техника передачи эстафеты. <u>Полоса препятствий</u>: спокойный бег 20 м, метание трех мячей в цель с расстояния 8 м. <u>Прыжковые упражнения</u>. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед с различными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки в длину с места. <u>Метания</u>. Упражнения с малыми мячами. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-двух шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. <u>Требования к обучающимся</u>: - уметь преодолевать полосу	20	1	19	Сдача норматива

		препятствий; - уметь выполнять прыжки через скакалку. - меть метать мяч на заданное расстояние с 4-5 шагов разбега.				
3.	Спортивные и подвижные игры	<u>Спортивные игры</u> <u>Теоретические сведения</u> Терминология и правила игры. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. <u>Волейбол</u> Средства для формирования навыков и умений. Упражнения с мячами. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов. Игра по правилам волейбола. <u>Требования к обучающимся:</u> - уметь выполнять передачу мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3; - уметь выполнять верхнюю прямую подачу. <u>Баскетбол.</u> Средства для формирования навыков и умений. Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), переключая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте; в движении с броском по кольцу. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча в корзину двумя руками от груди с разных точек. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Комбинации из освоенных элементов.	19	1	18	Сдача норматива

		Игра по упрощенным правилам баскетбола. <u>Требования к обучающимся:</u> - уметь выполнять штрафной бросок. - знать действия против игрока без мяча и с мячом. <u>Подвижные игры.</u> Игры. «Картошка», «Мяч капитану». Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.				
4.	Гимнастика и акробатика (элементы)	<u>Теоретические сведения</u> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Правила проведения самостоятельных занятий гимнастикой. Средства для формирования навыков и умений <u>Строевые упражнения.</u> Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Полуповороты. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. <u>Общеразвивающие упражнения.</u> Упражнения с симметричными и асимметричными движениями рук. Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов. Упражнения с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с гимнастическими обручами, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках. <u>Преодоление полосы препятствий,</u> которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях. Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в	13	1	12	Сдача норматива

		группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекат в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Комбинация из освоенных элементов. <u>Требования к обучающимся:</u> - знать правила проведения самостоятельных занятий. - уметь преодолевать полосу препятствий. - уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.				
5.	Лыжная подготовка	<u>Теоретические сведения.</u> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Гигиена занятий лыжника. Средства для формирования навыков и умений Повороты переступанием влево, вправо, вокруг пяток. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Подъем в гору скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе. Эстафеты. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок. Шведская эстафета. «Эстафета-биатлон». Комбинированная эстафета. <u>Требования к обучающимся:</u> - знать правила проведения самостоятельных занятий; - уметь применять технику лыжных ходов в зависимости от рельефа.	9	1	8	Сдача норматива
6.	Всего:		68	5	63	

11 КЛАСС, 68 ч.

№				Из них (количество часов)
---	--	--	--	---------------------------

п/п	Наименование раздела, темы	Краткое содержание раздела (темы)	Кол-во часов	Теория	Практические работы	Мониторинг уровня обученности. (Контрольное упражнение (тест))
1.	Оздоровительная и коррекционная гимнастика	<u>Теоретические сведения.</u> Роль и значение занятий физической культурой для сохранения двигательной активности. Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. Влияние образа жизни на состояние здоровья. <u>Упражнения для формирования правильной осанки</u> Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке перекладывание мелких предметов пальцами ног; «написание ногами», захватив карандаш пальцами ног. <u>Упражнения для повышения функциональных возможностей органов Дыхания.</u> Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное -	7	1	6	

		выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге. <u>Упражнения для органов зрения.</u> Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Написание носом» букв с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо. <u>Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.</u> Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега). <u>Требования к обучающимся:</u> - уметь сохранять правильную осанку.				
--	--	---	--	--	--	--

		- уметь сочетать движения с дыханием.				
2.	Легкая атлетика	<u>Теоретические сведения.</u> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Дозирование нагрузки на занятиях бегом, прыжками и метанием. Доврачебная помощь при травмах. Виды и правила соревнований по легкой атлетике. Средства для формирования навыков и умений. Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим медленным бегом. Бег по выражу в медленном и среднем темпе. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе. Техника передачи эстафеты. Полоса препятствий: спокойный бег 30 м, преодоление горизонтального препятствия шириной до 90 см, преодоление вертикального препятствия высотой до 50 см, метание трех мячей в цель с расстояния 10 м. Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки на мягкие препятствия	20	1	19	Сдача норматива

		(несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 50 см). Прыжки в длину с места. Метания. Упражнения с малыми мячами. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах. Метание мяча с 4-5 шагов разбега в вертикальную (1х1 м) и горизонтальную (1х1 м) цель с расстояния 8-10 м правой и левой рукой. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность правой и левой. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-двух шагов вперед-вверх на дальность. <u>Требования к обучающимся:</u> - уметь преодолевать полосу препятствий; - уметь выполнять броски набивного мяча на дальность и заданное расстояние; - уметь метать мяч с 4-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.				
3.	Спортивные и подвижные игры	<u>Спортивные игры.</u> <u>Теоретические сведения</u> Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. <u>Волейбол</u> Средства для формирования навыков и умений Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на расстоянии 1-4 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть	19	1	18	Сдача норматива

		площадки. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам пионербола и волейбола. <u>Требования к обучающимся:</u> - уметь выполнять передачу мяча через сетку в парах; - уметь играть по правилам пионербола и волейбола. <u>Баскетбол.</u> Средства для формирования навыков и умений. Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), переключая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте; в движении с броском по кольцу. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча в корзину двумя руками от груди с разных точек. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения, в движении после двух шагов. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения и ловли мяча. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Комбинации из освоенных элементов. Опека игрока в зоне. Действие двух нападающих против одного защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие трех игроков. Игра по				
--	--	--	--	--	--	--

		правилам баскетбола. Подвижные игры. Игры. «Картошка», «Мяч капитану». Эстафеты. Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину. <u>Требования к обучающимся:</u> - уметь выполнять индивидуальные тактические действия в нападении и защите; - уметь играть по правилам баскетбола.				
4.	Гимнастика и акробатика (элементы)	<u>Теоретические сведения.</u> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Влияние занятий гимнастикой на телосложение. Оказание первой помощи при травмах. Средства для формирования навыков и умений <u>Строевые упражнения.</u> Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении с поворотом. <u>Общеразвивающие упражнения.</u> Упражнения с симметричными и асимметричными движениями рук. Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с гимнастическими обручами, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов, с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через	13	1	12	Сдача норматива

		предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие; проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях. Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие, проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях. Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекат в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Комбинация из освоенных элементов. <u>Требования к обучающимся:</u> - уметь выполнять упражнения с предметами; - уметь преодолевать полосу препятствий; - уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.				
5.	Лыжная подготовка	<u>Теоретические сведения</u> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований. Средства для формирования навыков и умений Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление пологих подъемов. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Поворот переступанием в движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 80 м с	9	1	8	Сдача норматива

		интервалом отдыха 2 минуты. Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе. Эстафеты. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 80 м. «Эстафета-биатлон». Комбинированная эстафета. <u>Требования к обучающимся:</u> - знать основные элементы тактики в лыжных гонках; - уметь переходить с хода на ход при прохождении дистанции по слабопересеченной местности.				
6.	Всего:		68	5	63	

12 КЛАСС, 68 ч.

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Краткое содержание раздела (темы)	Кол- во часов	Из них (количество часов)		
				Тео- рия	Практи- ческие работы	Мониторинг уровня обученности. (Контрольное упражнение (тест))
1.	Оздоровитель- ная и корректирующая гимнастика	<u>Теоретические сведения.</u> Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. <u>Упражнения для формирования правильной осанки</u> Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке. Ходьба с сохранением правильной осанки. <u>Упражнения для повышения функциональных возможностей органов Дыхания.</u> Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.	7	1	6	

		<u>Упражнения для органов зрения.</u> Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами <u>Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.</u> Все разновидности ходьбы. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега). <u>Требования к обучающимся:</u> - уметь сохранять правильную осанку. - уметь сочетать движения с дыханием.				
2.	Легкая атлетика	<u>Теоретические сведения</u> Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Прохождение отрезков 100-200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 500 – 800 м. Бег: Кроссовый бег 500 м. Бег на скорость 60 м. Медленный бег 10 мин. Совершенствование техники бега на скорость. Совершенствование эстафетного бега (4 по 50 м). Прыжки: Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, всех фаз прыжка. Метание: Метание различных предметов в цель и на дальность. Толкание набивного мяча. Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность. <u>Требования к обучающимся:</u> - уметь преодолевать полосу препятствий;	20	1	19	Сдача норматива

		- уметь выполнять броски набивного мяча на дальность и заданное расстояние; - уметь метать мяч с 5 – 7 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.				
3.	Спортивные и подвижные игры	<u>Теоретические сведения</u> Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Поддачи и приемы мяча в парах сверху и снизу. Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Закрепление умений в игре «Пионербол». Учебная игра. Баскетбол: Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Повороты в движении с мячом и без мяча. Передача мяча из-за головы при передвижении бегом. Ведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Игры с элементами баскетбола. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игры с бегом на скорость, прыжками, метанием. «Семёрочка», «Перестрелка», «Картошка», «Пионербол с элементами волейбола» «Мяч капитану», «Переставь флажок», «Кто быстрее». <u>Требования к обучающимся:</u> - уметь выполнять индивидуальные тактические действия в нападении и защите; - уметь играть по правилам баскетбола.	19	1	18	Сдача норматива
4.	Гимнастика и акробатика (элементы)	<u>Теоретические сведения.</u> Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. <u>Строевые упражнения.</u> Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Фигурная маршировка. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке Упражнения на гимнастической скамейке: пружинистые	13	1	12	Сдача норматива

		приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу. Акробатические упражнения: «мост», стойка на лопатках, кувырок вперед в группировке. Комбинация из разученных элементов. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу. Лазанье по канату. Лазанье в висе на руках по канату. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения. <u>Требования к обучающимся:</u> - уметь выполнять упражнения с предметами; - уметь преодолевать полосу препятствий; - уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.				
5.	Лыжная подготовка	<u>Теоретические сведения</u> Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря. Виды лыжного спорта. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Сведения о технике лыжных ходов. <u>Практическая часть.</u> Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте вокруг пяток лыж влево и вправо. Спуск в средней и высокой стойке. Подъемы различными способами. Прохождение на скорость отрезка до 100 м. Прохождение дистанции 1 км без учёта времени	9	1	8	Сдача норматива
6.	Всего:		68	5	63	

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Обучающиеся должны знать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- основы истории развития физической культуры в России;
 - особенности развития избранного вида спорта;
 - особенности физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
 - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры;
 - о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Обучающиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, выносливости, гибкости, силы, ловкости, скорости.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного предмета «Адаптивная физическая культура», характеризуют опыт по получению нового знания и применения в практической деятельности:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации

здорового образа жизни;

- представление о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, - осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость);
- подготовка обучающихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Готовность применения предметных результатов определяет два уровня: **минимальный и достаточный.**

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма, знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
 - выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника);
 - выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
 - выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством педагогического работника) в условиях учебной и игровой деятельности;
 - участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
 - знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
 - объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
 - использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;
 - правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) и сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством педагогического работника) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем педагогического работника) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с другими обучающимися при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

**Предметные результаты освоения области «Адаптивная физическая культура»
на конец обучения 12 класс.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности		
		девочки		
		высокий	средний	низкий
1.	Прыжок в длину с места, см	160	150	130
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	8	6	4
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	7	4
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	8	6	4
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	10	7	5
6.	Приседания за 30 сек., раз	15	10	8
7.	Медленный бег в чередовании с ходьбой за 6 мин., м	800	500	300
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	20	15	10
9.	Прыжки через скакалку за 30 сек., раз	50	30	20
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	3,5 метра	2,5 метра	1,5 метра

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на формирование следующих **базовых учебных действий**.

Личностные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся, они позволяют сделать учение осмысленным, увязывая его с реальными жизненными целями и ситуациями. Личностные действия направлены на осознание, исследование и принятие жизненных ценностей, позволяют сориентироваться в нравственных нормах и правилах, выработать свою жизненную позицию в отношении мира.

Личностные учебные действия:

- формировать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознавать этническую и национальную принадлежность, ценности многонационального российского общества;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к работе на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям.

Регулятивные учебные действия обеспечивают учащимся организацию их учебной деятельности, умение планировать и достигать цели. Нужны для того, чтобы научить ученика контролировать, выполнять свои действия по заданному образцу и правилу, адекватно оценивать выполненную им работу, исправлять ошибки.

Регулятивные учебные действия:

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- развивать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- различать допустимые и недопустимые формы поведения;
- воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю и соблюдение правил по технике безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.

Используя средства физической культуры, вполне возможно научить обучающихся:

- видеть проблему (*не может получить золотой значок ГТО*);
- ставить перед собой цель для ее разрешения (*развить физическое качество гибкость*);
- планировать свою дальнейшую деятельность (*записаться в спортивную секцию, составить и выполнять комплекс упражнений, найти единомышленника*);
- организовывать свое время (*не успеет сделать домашнее задание - не пустят в спортзал*);
- проводить самоанализ и рефлексию (*динамики результатов, самочувствия, настроения*).

Познавательные учебные действия включают общеучебные, логические действия, это навыки, обеспечивающие процесс познания и усвоения нового.

Познавательные учебные действия:

- уметь строиться по росту, выполнять простые команды;

- развивать физические качества;
- организовать деятельность с учетом требований её безопасности;
- уметь контролировать скорость и расстояние при беге;
- уметь бежать со средней скоростью и ускоряться;
- планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры;
- уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания;
- воспитывать необходимость отслеживания состояния здоровья;
- уметь самостоятельно разрабатывать стратегию игры;
- осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.

Важно использовать знания на практике:

- в ведении наблюдения (*за игрой, за учителем при показе упражнения, за траекторией полета мяча...*)
- сравнительного анализа и синтеза; (*кто сильнее, быстрее, выше...*)
- в обобщении и классификации; (*классификация лыжных ходов, способов подач, видов спорта*) и т. д.

Необходимо научить ребенка правильно применять свои знания.

Коммуникативные учебные действия - обеспечивают социальную компетентность и сознательную ориентацию учащихся на позиции других людей (прежде всего, партнера по общению или деятельности).

Коммуникативные учебные действия:

- понимать ценность человеческой жизни;
- взаимодействовать с родителями, уметь формулировать свои цели;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игре;
- осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах;
- осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности;
- взаимодействовать в группах, подчиняться капитану;
- проявлять положительные качества личности;
- взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.

Используя средства физической культуры, вполне возможно научить обучающихся:

- планировать учебное сотрудничество с учителем, со сверстниками;
- определять способы взаимодействия;
- продуктивно решать конфликты;
- вести монолог, диалог, диспут, дискуссию;
- знать правила работы в команде;
- четко и полно передавать партнерам необходимую информацию как ориентир для построения действия.

7. КРИТЕРИИ НОРМЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В основу критериев и норм оценки учебной деятельности обучающихся положены объективность и единый подход. Знания и умения, обучающихся по физической культуре, оцениваются по результатам их индивидуального и фронтального опроса,

текущих и итоговых выполнение двигательных действий и умений осуществляют физкультурно-оздоровительную деятельность.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

При 5-балльной системе для всех установлены следующие общедидактические критерии. Исходя из поставленных целей и возрастных особенностей обучающихся, необходимо учитывать:

- правильность ответа по содержанию, свидетельствующая об осознанности усвоения изученного материала;
- полнота ответа;
- умение практически применять свои знания;
- последовательность изложения и речевое оформление ответа.

Знания и умения, обучающихся по трудовому обучению, оцениваются по результатам их индивидуального и фронтального опроса, текущих и итоговых письменных работ.

При 5-балльной системе для всех установлены следующие общедидактические критерии:

Оценка устных ответов

Отметка «5» при выполнении **100%** заданий - ответ полный, правильный, отражающий основной материал курса; правильно раскрыто содержание понятий, ответ самостоятельный с опорой на ранее приобретенные знания; самостоятельное выполнение двигательных действий и умений осуществляют физкультурно-оздоровительную деятельность.

Отметка «4» при выполнении от **60** до **90%** заданий - ответ полный, правильный, но нарушена последовательность изложения, не точно сделан вывод, по дополнительным вопросам последовательность восстанавливается; уровень выполнения физических упражнений средний.

Отметка «3» если верно выполнено от **40** до **60%** заданий - ответ не полный, но правильный, нарушена последовательность изложения материала, по дополнительным вопросам затрудняется ответить; уровень выполнения физических упражнений низкий.

Отметка «2» - невыполнение физических упражнений.

Тестовые задания оцениваются по 5- балльной системе:

100 %-90 % правильно выполненных заданий - 5 баллов;

91%-70 % правильно выполненных заданий - 4 балла;

71%-50 % правильно выполненных заданий - 3 балла;

Менее 49 % - 2 балла.

Итоговая отметка знаний и умений, обучающихся ставится в конце учебного года на основе четвертных оценок.

Годовая отметка выставляется как среднеарифметическая отметка по четвертям с учетом динамики индивидуальных учебных достижений, обучающихся на конец года.

8. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: под ред. И.М. Бажноковой, 4 изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2013-290 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 5-9 классы» под редакцией В.В. Воронковой, -М.: Просвещение, 2009;

4. «Коррекционно - развивающее обучение» начальная школа под редакцией С.Г. Шевченко. -М.: «Дрофа», 1999;
5. «Настольная книга учителя физической культуры» под редакцией Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 1998;
6. «Примерные программы основного общего образования» 2 издание составители А.М. Водянский, Н.Н. Гара.-М.: «Дрофа», 1999;
7. «Развитие двигательных возможностей учащихся коррекционной школы» В.М.Мозговой М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2001;
8. «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга». Г.П., Болонов, М.: ТЦ Сфера, 2003;
9. Журналы «Физическое воспитание в школе».
10. «Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе» под редакцией В.В. Воронковой, -М.: «Школа-Пресс»;1994

Печатные пособия: Плакаты по основным темам.

Иллюстрированные материалы (альбомы, комплекты).

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Технические средства обучения.

Экранно-звуковые пособия

Оборудование зала

Спортивный зал и спортивная площадка соответствуют **Санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в образовательном учреждении.**

В спортзале используются различные виды спортивного инвентаря.

Спортивный инвентарь изготовлен из материалов безвредных для здоровья детей, и соответствует росту-возрастным особенностям детей и требованиям эргономики. (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.5.2). Технические средства установлены согласно СанПиН 2.4.2.2821.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Канат;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Стол учительский с тумбой. Шкафы для хранения инвентаря дидактических материалов, пособий.

Информационное обеспечение образовательного процесса

Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

Учительский портал <http://www.uchportal.ru>

Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" <http://festival.1september>

Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru>

Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>. Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>

