**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования разработана в соответствии с:

* Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);
* Федеральной образовательной программой основного общего образования;
* Федеральной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
* Комплектом рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22).

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модуля определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учётом вариативных особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью в конкретной образовательной организации.

В программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о психолого-педагогических особенностях обучающихся с интеллектуальными нарушениями, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Содержание программы по АФК для обучающихся с умственной отсталостью имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учётом особенностей развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

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

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

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

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;

- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

**Специфические** (коррекционные) **задачи** программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:
	1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.)

Особое внимание уделить:

*-* компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;

- формированию движений за счет сохранных функций;

- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);

- согласованию симметричных и асимметричных движений;

- согласованию движений и дыхания.

* 1. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитию силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.
	2. Коррекция и развитие координационных способностей:

 *-* статического и динамического равновесия

- ориентации в пространстве;

- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;

- ритмичности движений;

- способности к расслаблению;

- ритмичности движений;

- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;

- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;

- гармонизация физического развития;

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;

- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти;

- развитие зрительного и слухового внимания;

- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;

- развитие воображения;

- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обусловливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

**Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью**

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

* + использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;
	+ непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, в процессе реализации программы воспитания;
	+ научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
	+ доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
	+ систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
	+ обеспечение особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
	+ проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
	+ развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
	+ специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
	+ стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

**Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с V по IХ класс, составляет 374 часа:

V класс – 102 часа;

VI класс – 68 часов;

VII класс – 68 часов;

VIII класс – 68 часов;

IХ класс – 68 часов.

Согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 24.11.2015) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. При 5-дневной учебной неделе количество часов на физическую культуру составляет 2 часа, третий час реализуется образовательной организацией за счет часов внеурочной деятельности и/или посещения обучающимся спортивных секций.

**Особенности психического и физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

***Нарушения двигательного развития обучающихся с умственной отсталостью сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в*** дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей (А.А. Дмитриев).

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие обучающихся с лёгкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточной плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

*Нарушения в развитии двигательных способностей:*

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

*Нарушения основных движений:*

* неточность движений в пространстве и времени;
* грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
* отсутствие ловкости и плавности движений;
* излишняя скованность и напряженность;
* ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

М.С. Певзнер (1989), С.Д. Забрамная (1995), Е.М. Мастюкова (1997) отмечают характерные для умственно отсталых школьников быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшую выносливость У многих обучающихся с интеллектуальными нарушениями встречаются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, внутренних органов, зрения, слуха, врожденные структурные аномалии зубов и прикуса, готическое небо, врожденный вывих бедра, а также множественные сочетанные дефекты (Худик В.А., 1997).

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо-сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40 % обучающихся с умственной отсталостью.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *минимальный уровень* планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят учащиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *достаточный уровень* планируемых результатов АООП.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# Краткая характеристика содержания учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал".

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

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-ro класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

# Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

* **Подвижные игры.** Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. 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. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.
* **Практический материал:** построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие 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, для формирования и укрепления правильной осанки.

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

* **Легкая атлетика.** Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно- сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно- сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

# Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) 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;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

* **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).

# Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

# Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

# Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

# Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

* **Практический материал**. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

# Связь учебного предмета с базовыми учебными действиями.

Практически все БУД формируются в той или иной степени при изучении предмета

«Адаптивная физическая культура», чаще данный предмет способствует формированию следующих учебных действий:

## Личностные учебные действия:

* Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
* уважительно и бережно относиться к людям труда;
* бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;
* понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

## Коммуникативные учебные действия:

* вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и т.д.);
* слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию;
* дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учётом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый, незнакомый и т.п.);
* использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

## Регулятивные учебные действия:

* применять и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
* осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

## Познавательные учебные действия:

* дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно- пространственную организацию;
* использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
* применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
* использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

# Ключевые темы и их взаимосвязи, преемственность по годам изучения.

Большинство разделов программы по предмету «Адаптивная физическая культура» изучается ежегодно с 5 по 9 класс, благодаря чему программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программный материал расположен концентрически и включает в себя следующие разделы (с постепенным наращиванием сведений по темам, включённым в содержание 5-го и последующих классов):

* «Легкая атлетика»;
* «Гимнастика»;
* «Подвижные игры»;
* «Спортивные игры».

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных

предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

# ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

* + - осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
		- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
		- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
		- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
		- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
		- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
		- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
		- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
		- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
		- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
		- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-

нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

* + - сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
		- проявление готовности к самостоятельной жизни.

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Минимальный уровень**:

* + - знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
		- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
		- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
		- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
		- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
		- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
		- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
		- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
		- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
		- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
		- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
		- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
		- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
		- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
		- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

# Достаточный уровень:

* + - представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
		- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
		- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
		- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
		- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
		- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
		- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
		- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
		- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
		- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
		- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
		- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
		- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
		- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
		- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
		- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

# Организация проектной учебно-исследовательской деятельности обучающихся.

При организации проектной работы с обучающимися с интеллектуальной недостаточностью необходимо учитывать возрастные, психофизические и индивидуальные особенности обучающихся. Современное общество требует непрерывного развития педагогических технологий, направленных на индивидуальное развитие личности обучающихся с ОВЗ. Одним из перспективных методов, способствующий решению данных задач является технология проектной деятельности. Проект всегда направлен на решение какой- либо практической задачи. Эта деятельность ставит обучающегося в новую активную позицию не столько объекта, сколько субъекта, что позволяет ему раскрыться многомерно (интеллектуально, физически, эмоционально и т.д.)

Проектная деятельность учит обучающихся с ОВЗ:

* + - ставить цель;
		- планировать свою работу;
		- работать с разными источниками информации;
		- перерабатывать информацию;
		- выбирать способы реализации целей;
		- выделять главное;
		- оценивать свою деятельность;
		- общаться с другими детьми.

Метод проекта-эта одна из личностно-ориентированных технологий в основе которой лежит развитие познавательных навыков, умения самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве.В работе над проектом могут использоваться методы: активные, интерактивные, игровые, лабораторные, исследовательская деятельность, метод творческого самовыражения. Продуктами проектной деятельности обучающихся на уроке адаптивной физической культуры могут быть: презентации, доклад, демонстрация комплексов упражнений и т.д. Содержание проекта включает в себя:

**Цель:** формирование у обучающихся целостных представлений о предмете по выбранной теме, научиться работать с дополнительными источниками информации;

* научиться применять в работе ИКТ-технологии;
* сформировать навыки публичного выступления;
* расширить кругозор

# Этапы проекта:

* Подготовительный: обсуждение и выбор тем проекта, разработка плана его реализации.
* Основной: поиск необходимой информации по теме проекта.
* Итоговый: защита докладов.

# Итоги проекта:

* формирование познавательного интереса;
* разработка продуктов проекта (мультимедийные презентации, брошюры, буклеты и т.д.) по выбранной теме.
* публичное выступление и защита докладов по выбранным темам.

# Система оценки достижения планируемых результатов.

## Систем оценки личностных результатов.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учитывается мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений в поведении обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах. Формой работы участников экспертной группы является психолого-педагогический консилиум.

# Оценка результатов осуществляется в баллах:

1. - нет фиксируемой динамики;
2. - минимальная динамика;
3. - удовлетворительная динамика;
4. - значительная динамика.

## Система оценки предметных результатов.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание

благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

* + как ученик овладел основами двигательных навыков;
	+ как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
	+ как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
	+ как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
	+ как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
	+ как относится к урокам;
	+ каков его внешний вид;
	+ соблюдает ли дисциплину.

Оценка осуществляется по пятибалльной системе;

**5 баллов-** слышит команды, действует в соответствии с командой, активность на высоком уровне, старается достичь результата. Качественно выполняет упражнения.

1. **балла**- слышит и выполняет задание по команде, активен, иногда пользуется помощью педагога при выполнении заданий. Корректирует выполнение упражнений в соответствии с

требованием педагога.

**3 балла** – слышит и выполняет задания не проявляя активности, под контролем педагога м с помощью педагога. Корректирует выполнение упражнений совместно с педагогом.

**2 балла** – может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребенка.

## Система оценки БУД.

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который будет

отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Уровень сформированности БУД осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений. Для оценки каждого действия используется следующая система оценки:

1. баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;
2. балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;
3. балла - преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
4. балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию педагогического работника;
5. балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;
6. баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности |  3  |  |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность |  2  |  |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") |  10  |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") |  8  |  |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") |  8  |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") |  8  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") |  6  |  |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") |  20  |  |
| Итого по разделу |  60  |  |
| **Раздел 3.** **Название** |
| **Итого** |  0  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр |  1  |  |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр |  1  |  |
| 3 | История первых Олимпийских игр современности |  1  |  |
| 4 | Физическая подготовка человека |  1  |  |
| 5 | Основные показатели физической нагрузки |  1  |  |
| 6 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах |  1  |  |
| 7 | Упражнения для коррекции телосложения |  1  |  |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушений осанки |  1  |  |
| 9 | Правила поведения на занятиях по гимнастике. Виды гимнастики. |  1  |  |
| 10 | Значение утренней гимнастики. Упражнения на дыхание. |  1  |  |
| 11 | Упражнение на равновесие. |  1  |  |
| 12 | Упражнения с гимнастическими палками. |  1  |  |
| 13 | Упражнения с малым обручем. |  1  |  |
| 14 | Упражнения с гантелями. |  1  |  |
| 15 | Упражнения с набивными мячами. |  1  |  |
| 16 | Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки. |  1  |  |
| 17 | Упражнения на переноску груза и передачей предмета. |  1  |  |
| 18 | Упражнения на сопротивление. |  1  |  |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Виды легкой атлетики. |  1  |  |
| 20 | Обучение техники длительного бега. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. |  1  |  |
| 21 | Скоростной без 30 метров, с фиксированием результата. |  1  |  |
| 22 | Бег с варьированием скорости, 3\*10(челночный бег) с фиксированием результата |  1  |  |
| 23 | Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину с фиксированием результата. |  1  |  |
| 24 | Прыжки на скакалке (30 сек) с фиксированием результата. |  1  |  |
| 25 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с 7-9 шагов разбега. |  1  |  |
| 26 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча (150гр) на дальность |  1  |  |
| 27 | Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. |  1  |  |
| 28 | Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Проект «Баскетбол-история возникновения в нашей стране». |  1  |  |
| 29 | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. |  1  |  |
| 30 | Передача мяча от груди с места и в движении шагом. |  1  |  |
| 31 | Подвижные игры на основе баскетбола. |  1  |  |
| 32 | Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. |  1  |  |
| 33 | Прямая подача. |  1  |  |
| 34 | Эстафеты с ведением мяча. |  1  |  |
| 35 | Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. |  1  |  |
| 36 | Расстановка и перемещение игроков на площадке. |  1  |  |
| 37 | Прием и передача мяча снизу и сверху |  1  |  |
| 38 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. |  1  |  |
| 39 | Верхняя прямая подача. |  1  |  |
| 40 | Игры (эстафеты) с мячами. |  1  |  |
| 41 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху |  1  |  |
| 42 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху |  1  |  |
| 43 | Удар по катящемуся мячу с разбега |  1  |  |
| 44 | Удар по катящемуся мячу с разбега |  1  |  |
| 45 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча |  1  |  |
| 46 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча |  1  |  |
| 47 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча |  1  |  |
| 48 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки |  1  |  |
| 49 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Физическая подготовка |  1  |  |
| 50 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах |  1  |  |
| 51 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 м. Эстафеты |  1  |  |
| 52 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м. Эстафеты |  1  |  |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500 м |  1  |  |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2000 м. Подводящие упражнения |  1  |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах. Эстафеты |  1  |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  1  |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты |  1  |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры |  1  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры |  1  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты |  1  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры |  1  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры |  1  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча. Подвижные игры |  1  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание. Эстафеты |  1  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание. Эстафеты |  1  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м. Подвижные игры |  1  |  |
| 67 | Фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени |  1  |  |
| 68 | Фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени |  1  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  |