

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО ст. классов

Шмаков /Е.И.Шмакова

Протокол № 1

« 30 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР

Кутилова /Ю.В.Кутилова

« 01 » 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ СО «ЕШИ № 8»

Шмаков /В.А.Шмаков

« 01 » 09 2023 г.



Рабочая программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с легкой умственной отсталостью

(1 вариант)

5 – 9 классов

Составители:
Шмакова Е.И.,
учитель, ВКК

Екатеринбург, 2023

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Рабочая программа учебного предмета «адаптивная физическая культура» для 5 - 9 классов с легкой умственной отсталостью составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС ОО УО (ИН));

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

5. Приказ мин. просвещения РФ N115 от 22.03.2021 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам программам-образовательным программам общего начального, основного общего и среднего общего образования»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями);

8. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с последующими изменениями и дополнениями);

9. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утверждённый приказом Министерства

образования и молодежной политики Свердловской области от 10.01.2020 г. № 20-Д «Об утверждении уставов государственных бюджетных учреждений Свердловской области» (с изм. от 28.04.2022 № 406 – Д);

10. Приказ ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» № 53-О от 27.05.2021 г. об утверждении положения о рабочей программе педагогов государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»;

11. Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 (2) ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8».

Цель программы заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физическим занятиям, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Развивающие задачи:

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

Коррекционные задачи:

1. коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;

2. формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

Воспитательные задачи:

1. воспитание интереса к физической культуре и спорту;
2. воспитание нравственных качеств и свойств личности;
3. содействие военно-патриотической подготовке.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся 5 – 9 классов с легкой умственной отсталостью (ИН) (вариант 1)

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала.

У детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью.

Общая характеристика учебного предмета «адаптивная физическая культура»

Учебный предмет «адаптивная физическая культура», на первый план выдвигается формирование всесторонне и гармонически развитой личности. Развитие современного общества предъявляет более высокие требования к подготовке и развитию подрастающего поколения. Трудовая деятельность уже сейчас требует развития таких новых двигательных качеств, как быстрота и точность ориентации в получаемой информации, чувство ритма, овладение синхронными быстрыми и точными движениями обеих рук, ограничение их функциональной асимметрии. 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». 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 подготовка» направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, 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-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Программой предусмотрены следующие виды работы:

1. Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. Самостоятельное выполнение упражнений;
5. Занятия в тренирующем режиме;
6. Развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 – 9 классов:

1. Координационные способности – бег 3х10. По сигналу пробежать 3 отрезка по 10 метров, задевая линию. На 3 раз пробежать финишную линию не задевая её. Пробежать необходимо за наименьшее время.

2. Гибкость – наклон туловища из положения стоя ноги вместе. Стоя на скамье, обучающийся должен наклониться вперед – вниз, руки тянуться вниз, колени не сгибаются. Засчитывается сантиметры.

3. Скоростно – силовые качества – прыжок в длину с места 2 ногами. Прыжок выполняется вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками за черту и приземлиться на две ноги.

4. Силовые качества (сила) - сгибание и разгибание рук упоре лежа. Обучающийся по сигналу начинает выполнять сгибание и разгибание рук в локтях. Засчитывается наибольшее количество правильно выполненных раз.

5. Поднимание туловища из положения лежа. Обучающийся лежа на коврике, колени согнуты, стопы стоят на полу. По сигналу начинается подниматься и опускаться на пол. Засчитывается наибольшее количество правильно выполненных подъемов туловища. (оптимальное количество раз за 1 мин.).

6. Выносливость – бег 600 м. Преодолеть расстояние 600 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Определение уровня физической подготовки каждого обучающегося происходит путем сравнительного анализа результатов тестирования, проведенные в начале и в конце года. По результатам сравнительного анализа оптимизируются физические упражнения с учетом особенностей обучающихся.

Место учебного предмета «адаптивная физическая культура» обучающихся 5-9 классов (вариант 1) в учебном плане

Согласно учебному плану «Екатеринбургской школы №8, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы», рабочая программа по учебному предмету «адаптивная физическая культура» для 5 - 9 классов рассчитана на 374 часа. Учебный предмет «адаптивная физическая культура» в 5 – 8 классах проводится 2 раза в неделю, что составляет 68 уроков в год. В 9 классах учебный предмет «адаптивная физическая культура» проводится 3 раза в неделю, что составляет 102 урока в год.

№	Раздел	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Легкая атлетика	14	14	14	14	16
2	Гимнастика с элементами акробатики	14	12	12	12	14
3	Лыжная подготовка	12	12	12	12	14
4	Подвижные игры	15	14	12	10	18
5	Спортивные игры	10	12	14	16	36
6	Теоретические знания	3	4	4	4	4
	ИТОГО:	68	68	68	68	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура» обучающимися 5 – 9 классов (вариант 1)

Результаты освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура» обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оцениваются как итоговые на момент завершения основного общего образования.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам. Личностные результаты освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Содержание планируемых личностных результатов учебного предмета «адаптивная физическая культура» и их достижения при окончании 9 классов.

**Личностные результаты освоения учебного предмета
«адаптивная физическая культура» при окончании 9 класса**

№ п/п	Требования ФГОС ОО УО к личностным результатам (критерии)	Составляющие личностных результатов по окончании 9 класса
1.	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	✓ Знает знаменательные для Отечества исторические события; ✓ осознает свою этническую и культурную принадлежность; и свою национальность; ✓ осознает себя как гражданин России, имеющий определенные права и обязанности; ✓ знает и с уважением относится к Государственным символам России; ✓ сопереживает радостям и бедам своего народа и проявляет эти чувства в добрых поступках. ✓ бережно относится к культурно - историческому наследию родного края и страны; ✓ умеет гордиться достижениями известных людей страны (например, спортсменов и др.).
2.	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	✓ уважает культуру и традиции народов России и мира; ✓ умеет выслушать иное мнение, уважительно относится к иному мнению; ✓ признает возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; ✓ может излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; ✓ принимает наличие другой культуры у народов мира.
3.	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	✓ умеет адекватно оценивать свои возможности и силы (различает «что я хочу» и «что я могу»); ✓ может обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описав возникшую проблему; ✓ уважительно и бережно относится к людям труда и результатам их деятельности; ✓ осознанно относится к выбору профессии.
4.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	✓ строит доброжелательные отношения в учебном коллективе, в коллективах групп дополнительного образования; ✓ умеет себя вести в любых проблемных ситуациях; ✓ умеет дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно - пространственную организацию.
5.	Овладение социально - бытовыми умениями,	✓ осваивает навыки самостоятельности и независимости в быту, умеет обращаться с электроприборами;

	используемыми в повседневной жизни	✓ понимает предназначения окружающих в быту предметов и вещей; ✓ умеет ориентироваться в пространстве школы, расписании; ✓ стремится участвовать в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы; ✓ включается в общепользную социальную деятельность.
6.	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	✓ умеет инициировать и поддерживать коммуникацию со взрослыми и сверстниками; ✓ умеет применять адекватные способы поведения в разных ситуациях; ✓ владеет культурными формами выражения своих чувств; ✓ умеет адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность; ✓ умеет адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; ✓ умеет осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности.
7.	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	✓ умеет вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом близостью и социальным статусом собеседника; ✓ умеет отстраниться от нежелательного контакта, ✓ понимает личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.
8.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности	✓ активно участвует в процессе обучения; ✓ умеет гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; ✓ адекватно эмоционально откликается на произведения литературы, музыки, живописи и др.
9.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	✓ умеет в ситуации конфликта найти путь ненасильственного преодоления; ✓ принимает и учитывает другое мнение в совместной работе; ✓ умеет договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ✓ доброжелательно относится, сопереживает, конструктивно взаимодействует с людьми; ✓ сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; ✓ умеет отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства.
10.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	✓ различает понятие «красивое» и «некрасивое»; ✓ опрятно-неопрятно, вредные привычки, здоровый образ жизни, вежливо невежливо, нормы поведения и прочее.
11.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	✓ понимает ценности нравственных норм, умеет соотносить эти нормы с поступками как собственных, так и окружающих людей; ✓ способен совершать поступки, направленные на помощь и обеспечение благополучия других людей.

	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	
12.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	✓ ориентирован на здоровый и безопасный образ жизни, соблюдает режим дня; ✓ участвует в физкультурно-оздоровительных мероприятиях; ✓ проявляет бережное отношение к результатам своего и чужого труда; ✓ освоил правила поведения на дороге, в транспорте и при общении с незнакомыми людьми; занимается творческим трудом или спортом.
13.	Формирование готовности к самостоятельной жизни	✓ участвует в различных видах общественно полезной деятельности; ✓ владеет доступными видами деятельности; ✓ владеет опытом социального взаимодействия.

Предметные результаты освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура» с 5 по 9 класс включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для адаптивной физической культуры и готовность их применения. Предметные результаты освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура» определяет два уровня овладения: минимальный и достаточный уровни.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Достаточный уровень рассматривается как повышенный и не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Достаточный уровень достижения предметных результатов фиксируется в рабочих программах по предметам и курсам адресно для отдельных обучающихся с указанием фамилий после проведения входящей диагностики.

Предметные результаты освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура» при окончании 9 класса.

Минимальный уровень:

✓ Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.

✓ Самостоятельная 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 учителя); выбор (под руководством учителя) 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).

✓ Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя).

✓ Участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Достаточный уровень:

✓ Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде.

✓ Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; 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 подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя).

✓ 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 учителя).

✓ 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.

Оценивание личностных и предметных результатов освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура»

Оценка личностных результатов учебного предмета

«адаптивная физическая культура» в 5 – 9 классах (вариант 1)

Оценивание личностных результатов в 5 – 9 классах с легкой умственной отсталостью (вариант 1) является продолжением динамики развития личностных результатов 1 – 4 классов детей с легкой умственной отсталостью (вариант 1).

Личностные результаты освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура» в 5 – 9 классах (вариант 1) оценивается ежегодно в мае.

Оценка личностных результатов, продвижение обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, предполагается при экспертной оценке на основе заключения ППк и (или) презентации комплексного портфолио (личностное развитие школьника в период обучения в процессе учебной работы, внеурочной деятельности, развития в семье), которая осуществляется по определенным показателям программы оценки личностных результатов.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося за год по каждому показателю. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет представить полную картину динамики для планирования коррекционной работы с ребенком на будущий год.

Оценка предметных результатов учебного предмета «адаптивная физическая культура» в 5 – 9 классах (вариант 1)

Оценивается каждый предметный результат, где вычисляется средний балл. Средний балл определяет уровень овладения предметными результатами: минимальный или достаточный.

Балл	характеристика	Балл	характеристика
0	Задание не выполняет	3	Задание выполняет с направляющей помощью, ошибки исправляет по указанию педагога
1	Необходима обучающая помощь, большое количество ошибок	4	Выполняет задание по инструкции, ошибки исправляет самостоятельно
2	Задание выполняет с незначительной помощью, большое количество ошибок	5	Выполняет задание самостоятельно, без ошибок.
М	Минимальный уровень, средний балл от 0 до 2,5 баллов	Д	Достаточный уровень, средний балл от 2,6 до 5 баллов.

Критерии оценивая предметных результатов учебного предмета «адаптивная физическая культура» 5 – 9 классы (вариант 1)

В качестве основного критерия при отслеживании динамики развития предметных результатов учебного предмета «адаптивная физическая культура» обучающихся с лёгкой умственной отсталостью 5 – 9 классы (вариант 1) используется балльная оценка усвоения программного материала, которая соотносится с отметками «3», «4», «5».

Основная группа	Подготовительная	Специальная
«3» (удовлетворительно) - смысл действия понимает, выполняет его только по прямому указанию учителя и после дополнительных инструкций, нуждается в помощи, использует ее, но с ошибками, способен выполнить от 35% до 50% заданий;	«3» (удовлетворительно) - смысл действия понимает, выполняет его только по прямому указанию учителя и после дополнительных инструкций, нуждается в помощи, использует ее, но с ошибками, способен выполнить от 25% до 40% заданий;	Обучающиеся, оцениваются исходя из индивидуальных особенностей.
«4» (хорошо) – преимущественно	«4» (хорошо) – преимущественно	

самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции и дополнительной фронтальной инструкции, нередко допускает 1-2 ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя или самостоятельно, хорошо использует незначительную помощь, способен выполнить от 51% до 65% заданий;	самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции и дополнительной фронтальной инструкции, нередко допускает 1-2 ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя или самостоятельно, хорошо использует незначительную помощь, способен выполнить от 41% до 55% заданий;	
«5» (очень хорошо) – самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции, иногда допускает ошибки, которые самостоятельно исправляет, в помощи не нуждается, способен выполнить свыше 65% заданий	«5» (очень хорошо) – самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции, иногда допускает ошибки, которые самостоятельно исправляет, в помощи не нуждается, способен выполнить свыше 55% заданий	

Такая система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося с легкой умственной отсталостью в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся.

Базовые учебные действия, формируемые на учебном предмете «адаптивная физическая культура» в 5 - 9 классах (вариант 1)

Формирование базовых учебных действий у обучающихся с умственной отсталостью направлено на становление его как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений подготовки обучающихся с умственной отсталостью к самостоятельной жизни в обществе и овладения доступными видами профильного труда. БУД формируются и реализуются в совместной деятельности педагога и обучающегося.

Коммуникативные учебные действия:

- ✓ вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- ✓ использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- ✓ обращаться за помощью и принимать помощь;
- ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- ✓ сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- ✓ договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия:

- ✓ входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ✓ ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения); пользоваться учебной мебелью;

- ✓ адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку , вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- ✓ работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- ✓ активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- ✓ соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- ✓ выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- ✓ работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Для оценки сформированности каждого базового действия используется следующая система оценки:

№п/п	Система оценки	Характеристика оценки
1.	0 баллов	действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем
2.	1 балл	смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи
3.	2 балла	преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно
4.	3 балла	способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя
5.	4 балла	способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя
6.	5 баллов	самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся, и на этой основе осуществлять корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

**Содержание учебного предмета «адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов (вариант 1)**

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

Содержание учебного материала 5 класс

Раздел: «Гимнастика»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в движении. Лазание по гимнастической стене. Комбинации на гимнастическом бревне с различными видами ходьбы. Кувырок вперед.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину, метании мяча, передачи эстафетной палочки. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: Техника ходьбы. Приемы ходьбы с движениями рук. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на цель с места.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал: Стойка лыжника. Строевые упражнения с лыжами. Виды лыжных ходов: скользящий ход без палок; одновременно – бесшажный ход, Торможение на лыжах. Поворот на месте ступающим шагом. Свободное передвижение по лыжне.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами бега, прыжков, метаний: «У медведя во бору»; «Шишки, желуди орехи», «Пятнашки», «Охотники и утки», «День и ночь», «Вызов номеров», «Удочка», «Белые медведи», «Салки», «Салки с мячом», «Одиннадцать», «Третий лишний», «Хитрая лиса», «Услышь свое имя», «Птицы», «Стоп», «Кошки мышки», «Горелки».

Раздел: «Спортивные игры. Волейбол»

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: Ловля и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками. Нижняя подача мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча снизу. Верхняя передача мяча над собой от стены. Игра пионербол. Верхняя подача и передача мяча по зонам.

Раздел: «Теоретические сведения»

Беседы по правилам поведения в период осенних, зимних, весенних и летних каникул

Содержание учебного материала 6 класс

Раздел: «Гимнастика»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Определение понятий акробатических элементов.

Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения на укрепление мышц. Упражнения с предметами: гимнастическими палками, малыми мячами. Лазание по гимнастической стене и перелазание через препятствия. Длинный кувырок вперед. Упражнения на равновесие.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину, метании мяча, передачи эстафетной палочки. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: Техника бега. Медленный бег с варьированием скорости. Бег с передачей эстафетной палочки. Бег с высокого и низкого старта. Бег с изменением направления. Метание мяча в длину. Прыжок в высоту способом перешагивание.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Правила поведения и инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка лыжни. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал: Стойка лыжника. Разворот на месте. Виды лыжных ходов: ступающий ход; одновременно – двушажный ход. Подъем полулесенкой и лесенкой. Подъем на лыжах. Свободное передвижение по лыжне.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами бега, прыжков, метаний: «Узнай фигуру», «Догони меня», «Горячий мяч», «Узнай по голосу», «Между двух огней», «Невод», «У медведя во бору», «Два мороза», «Знатоки спорта», «На ощупь», «Собери урожай», «Цветные палочки», «Вызов номеров».

Раздел: «Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол»

Баскетбол. Теоретические сведения: Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал: Стойки и перемещение баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча от груди с места. Подвижная игра «10 передач».

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: Стойки и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу, сверху. Подача мяча снизу.

Содержание учебного материала 7 класс

Раздел: «Гимнастика»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Определение понятий акробатических элементов.

Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения с предметами: с обручами, с набивными мячами. Лазание по гимнастической стене с переходом на скамью. Преодоление полосы препятствий с гимнастическими предметами.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину, метании мяча, передачи эстафетной палочки. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: Техника бега. Скоростной бег. Техника метания малого мяча на дальность с шагом. Прыжок в длину с разбега. Бег с передачей эстафетной палочки.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Правила поведения и инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка лыжни. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал: Виды стоек лыжника. Виды лыжных ходов: одновременно – одношажный ход, одновременно – двушажный ход. Подъем полуюлочкой и елочкой. Торможение плугом. Свободное передвижение по лыжне.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами бега, прыжков, метаний: «Шишки, желуди орехи», «Караси и щука», «Слушай сигнал», «Волк во рву», «Перестрелка», «Пустое место», «Лови, толкай», «Кто сильнее», «Тянем - потянем», «Кенгуру», «Увернись от мяча», «Десяточки», «Бездомный заяц».

Раздел: «Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол»

Баскетбол. Теоретические сведения: Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал: Ловля, передача мяча от груди в движении. Ловля передача мяча из-за головы. Остановка мяча прыжком. Броски мяча в кольцо. Ведение мяча на месте.

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: Стойки и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу, сверху в движении. Отбивание мяча снизу. Игра пионербол.

Раздел: «Теоретические сведения»

Беседы по правилам поведения в период осенних, зимних, весенних и летних каникул

Содержание учебного материала 8 класс

Раздел: «Гимнастика»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Основные понятия гимнастики.

Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения с предметами: со скакалками, с гантелями. Гимнастический элемент опорный прыжок. Гимнастические комбинации на гимнастическом бревне. Эстафеты с гимнастическими элементами.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину, метании мяча, передачи эстафетной палочки. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: Техника бега. Кроссовый бег. Бег на выносливость. Метание мяча в цель. Метание мяча в цель с шагом. Прыжок в высоту.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Правила поведения и инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка лыжни. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал: Виды стоек лыжника. Поворот на 180 градусов. Разворот на 360 градусов. Виды лыжных ходов: попеременно – душной ход, одновременно – душной ход. Торможение плугом. Свободное передвижение по лыжне.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами бега, прыжков, метаний: «Переправа», «Борьба на бревне», «Защитники», «Перехват мяча», «Гонка мячей», «Защита стены», «Встреча на скамье», «Удержись», «Условный сигнал», «Пока летит мяч», «Пятнашки с ведением».

Раздел: «Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол»

Баскетбол. Теоретические сведения: Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал: Стойки и перемещение баскетболиста. Ловля и передача мяча из-за головы. Ловля и передача мяча сбоку. Перехват мяча. Остановка мяча прыжком. Броски мяча в корзину с трехочковой линии. Ведение мяча в движении.

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: Стойки и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу, сверху в движение в двойках и тройках. Верхняя прямая подача мяча после перемещения. Отбивание мяча снизу после перемещения. Игра в пионербол по усложненным правилам.

Раздел: «Теоретические сведения»

Беседы по правилам поведения в период осенних, зимних, весенних и летних каникул

Содержание учебного материала 9 класс

Раздел: «Гимнастика»

Теоретические сведения: правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Основные понятия гимнастики.

Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения с подбрасыванием и ловлей гимнастических предметов. Передвижение и подтягивание в висе. Комбинации в равновесии на гимнастическом бревне, комбинации с преодолением препятствий, комбинации с гимнастическими элементами: кувырок вперед, назад, колесо, березка и другое.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину, метании мяча, передачи эстафетной палочки. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: Техника бега. Медленный бег в равномерном темпе. Скоростной бег на ориентир по сигналу. Скоростной бег с низкого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча одной рукой в движении. Эстафеты с легкоатлетическими элементами.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Правила поведения и инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка лыжни. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал: Распоряжения и команды лыжника. Виды лыжных ходов: бесшажный ход, одновременно – одношажный ход, одновременно – двушажный ход. Передвижение в быстром темпе. Поворот со взмахом. Переход с хода на ход. Торможение плугом. Скоростное передвижение по лыжне.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами бега, прыжков, метаний: «10 передач», «Мяч соседу», «Кто первый», «Поймай мяч», «Мотоциклисты», «Метко в корзину», «Мяч капитану», «Поймай и передай», «Попади в квадрат».

Раздел: «Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол»

Баскетбол. Теоретические сведения: Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал: Передача ловли мяча одной рукой от плеча, Остановка мяча прыжком, передача ловля мяча сбоку, броски мяча со штрафной линии, ведение мяча в движении. Игра «Стритбол»

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: Стойки и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу, сверху после перемещения. Прямая подача мяча сверху. Эстафета с элементами волейбола.

Раздел: «Теоретические сведения»

Беседы по правилам поведения в период осенних, зимних, весенних и летних каникул

Тематическое планирование учебного предмета «адаптивная физическая культура» 5 класс (вариант 1)

№ п/п	Название раздела	Кол- во часов	Планируемый результат		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
			предметные результаты	формируемые БУД		
1	«Легкая атлетика»	14	✓ Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. ✓ Демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание). ✓ Доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий. ✓ Объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя).	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. ✓ Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс); <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ входить и выходить из учебного помещения со звонком; ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; ✓ работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место. <i>Познавательные БУД:</i> ✓ Работа с информацией	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя; 5. Самостоятельное выполнение заданий, упражнений и легкоатлетических элементов.	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
2	«Гимнастика с элементами акробатики»	14	✓ Самостоятельная демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. ✓ Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс); <i>Регулятивные БУД:</i>	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.

			столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета. ✓ Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя). ✓ Знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация.	✓ входить и выходить из учебного помещения со звонком; ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; ✓ работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; ✓ ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения); пользоваться учебной мебелью <i>Познавательные БУД:</i> ✓ работа с информацией	4. Выполнение заданий под руководством учителя. 5. Самостоятельное выполнение гимнастических элементов со страховкой учителя и словесной инструкции.	
3	«Лыжная подготовка»	16	✓ Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. ✓ Понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека. ✓ Выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс); ✓ использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем ✓ сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 5. Самостоятельное выполнение	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.

			условий и времени года. ✓ Демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание).	рабочее место ✓ соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов. <i>Познавательные БУД:</i> ✓ выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов.	лыжных ходов, применения лыжного оборудования по инструкции учителя. 6. Определение исправности оборудования и инвентаря, а также при занятиях на улице признаков замерзания и обморожения различных частей тела.	
4	«Подвижные игры»	14	✓ Участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства. ✓ Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. ✓ 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.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. ✓ Обращаться за помощью и принимать помощь. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; ✓ работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; <i>Познавательные БУД:</i> ✓ работа с информацией.	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Соблюдение правил игры; 3. Слушание объяснения учителя; 4. Наблюдение за демонстрацией учителя. 5. Самостоятельный выбор игры, определение правил подвижных игр и их результатов. 6. Самостоятельное выполнение заданий по подвижным играм	Соблюдение правил подвижных игр

					по инструкции учителя.	
5	«Спортивные игры. Волейбол»	10	✓ Понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека. ✓ Выполнение технических действий из базовых видов спорта. ✓ Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. ✓ Пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; ✓ Правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. ✓ Обращаться за помощью и принимать помощь. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ входить и выходить из учебного помещения со звонком; ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; ✓ работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; <i>Познавательные БУД:</i> ✓ работа с информацией.	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 5. Самостоятельное выполнение приемов спортивных игр по инструкции учителя.	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
6	Теоретические сведения	3	✓ Понимание правил поведения в период каникул и влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию ✓ Обращаться за помощью и принимать помощь. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; <i>Познавательные БУД:</i> ✓ работа с информацией.	1. Слушание объяснения учителя. 2. Ответы на вопросы. 3. Выполнение заданий.	-
ИТОГО: 68 ч.						

Тематическое планирование учебного предмета «адаптивная физическая культура» 6 класс (вариант 1)

№ п/п	Название раздела	Кол- во часов	Планируемый результат		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
			предметные результаты	формируемые БУД		
1	«Легкая атлетика»	14	✓ Знания о физической культуре как системе; ✓ разнообразных форм занятий. ✓ самостоятельная; демонстрация правильной осанки. ✓ самостоятельное выполнение видов ходьбы, бега, метания мяча; ✓ демонстрация жизненно важных способов передвижения человека ходьба, бег, прыжки.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ вступает в контакт и работает в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс); ✓ обращается за помощью учителя и сверстников, принимает помощь <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ входит и выходит из спортивного зала по звону или сигналу учителя ✓ ориентироваться в пространстве спортивного и тренажерного залов, работает с информацией – понимает словесную инструкцию и показ.	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя; 5. Самостоятельное выполнение заданий, упражнений и легкоатлетических элементов.	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
2	«Гимнастика с элементами акробатики»	14	✓ самостоятельная демонстрация упражнений на укрепление мышц, комплекс упражнений с предметами и без предметов. ✓ демонстрация жизненно важных способов передвижения человека лазанье и перелазание, кувырок. ✓ выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ обращается за помощью и принимает ее. ✓ слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности. ✓ использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ работает со спортивным инвентарем организует рабочее место; ✓ активно участвует в деятельности, ✓ принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 5. Самостоятельное выполнение гимнастических элементов со страховкой учителя и словесной инструкции.	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.

				предложенному плану и работает в общем темпе. <i>Познавательные БУД:</i> ✓ работает с информацией – понимает словесную инструкцию и показ.		
3	Лыжная подготовка	16	✓ понимает влияния физических упражнений при занятиях лыжами на физическое развитие и развитие физических качеств человека. ✓ демонстрирует жизненно важные способы передвижения ходьба, ходьба на лыжах. ✓ Знание и подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении строевых упражнений с лыжами. ✓ объяснение правил, техники выполнения двигательных действий при занятиях лыжной подготовкой	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ обращается за помощью и принимает ее. ✓ слушает и понимает инструкцию к выполнению задания с лыжами ✓ доброжелательно относиться, сопереживает, конструктивно взаимодействует с людьми во время передвижения на лыжах и выполнения задания с лыжами и на них. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ работает со спортивным инвентарем организует рабочее место; ✓ активно участвует в деятельности, ✓ соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, оценивает ее с учетом предложенных критериев, корректирует свою деятельность с учетом выявленных недочетов. <i>Познавательные БУД:</i> ✓ работает с информацией – понимает словесную инструкцию и показ.	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 5. Самостоятельное выполнение лыжных ходов, применения лыжного оборудования по инструкции учителя. 6. Определение исправности оборудования и инвентаря, а также при занятиях на улице признаков замерзания и обморожения различных частей тела.	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
4	«Подвижные игры»	12	✓ демонстрирует жизненно важных способов передвижения во время	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ вступает в контакт и работает в коллективе (учитель – ученик, ученик –	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Соблюдение	Соблюдение правил подвижных

			подвижных игр. ✓ выполнение технических действий и применение их в игровой и учебной деятельности. ✓ участие в подвижных играх со сверстниками. ✓ взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	ученик, ученик – класс, учитель-класс); ✓ использует принятые ритуалы в подвижных играх. ✓ доброжелательно относиться, сопереживает, конструктивно взаимодействует с одноклассниками во время проведения игр; <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ работает со спортивным инвентарем организует рабочее место; ✓ активно участвует в подвижных играх. ✓ принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе. <i>Познавательные БУД:</i> ✓ работает с информацией – понимает словесную инструкцию и показ. Понимает правила подвижных игр.	правил игры; 3. Слушание объяснения учителя; 4. Наблюдение за демонстрацией учителя. 5. Самостоятельный выбор игры, определение правил подвижных игр и их результатов. 6. Самостоятельное выполнение заданий по подвижным играм по инструкции учителя.	игр
6	Теоретические сведения	4	Понимание правил поведения в период каникул и влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию ✓ Обращаться за помощью и принимать помощь. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; <i>Познавательные БУД:</i> ✓ работа с информацией.	1. Слушание объяснения учителя. 2. Ответы на вопросы. Выполнение заданий.	-
ИТОГО: 68 ч.						

Тематическое планирование учебного предмета «адаптивная физическая культура» 7 класс (вариант 1)

№ п/п	Название раздела	Кол- во часов	Планируемый результат		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
			предметные результаты	формируемые БУД		
1	«Легкая атлетика»	14	✓ знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий. ✓ самостоятельное выполнение видов бега, метания мяча, прыжка в длину.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ вступает в контакт и работает в коллективе; ✓ обращается за помощью учителя и сверстников, принимает помощь. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ входит и выходит из спортивного зала по звону или сигналу учителя; ✓ ориентироваться в пространстве спортивного зала и спортивной площадки. <i>Познавательные БУД:</i> ✓ работает с информацией – понимает словесную инструкцию и показ.	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя; 5. Самостоятельное выполнение заданий, упражнений и легкоатлетических элементов.	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
2	«Гимнастика с элементами акробатики»	12	✓ самостоятельная демонстрация комплексов упражнений с предметами. ✓ выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; ✓ правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении занятий гимнастикой.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ обращается за помощью и принимает ее. ✓ слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности. ✓ использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ работает со спортивным инвентарем организует рабочее место; ✓ активно участвует в деятельности, ✓ принимает цели и произвольно	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 5. Самостоятельное выполнение гимнастических элементов со страховкой учителя и словесной инструкции.	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.

				включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе. <i>Познавательные БУД:</i> ✓ работает с информацией – понимает словесную инструкцию и показ.		
3	Лыжная подготовка	14	✓ понимает влияния физических упражнений при занятиях лыжами на физическое развитие и развитие физических качеств человека. ✓ демонстрирует жизненно важные способы передвижения ходьба на лыжах. ✓ объяснение правил, техники выполнения двигательных действий при занятиях лыжной подготовкой	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ обращается за помощью и принимает ее. ✓ слушает и понимает инструкцию к выполнению задания с лыжами ✓ доброжелательно относиться, сопереживает, конструктивно взаимодействует с людьми во время передвижения на лыжах и выполнения задания с лыжами и на них. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ работает со спортивным инвентарем организует рабочее место; ✓ активно участвует в деятельности при занятиях лыжами, <i>Познавательные БУД:</i> ✓ работает с информацией – понимает словесную инструкцию и показ.	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 5. Самостоятельное выполнение лыжных ходов, применения лыжного оборудования по инструкции учителя. 6. Определение исправности оборудования и инвентаря, а также при занятиях на улице признаков замерзания и обморожения различных частей тела.	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
4	«Подвижные игры»	12	✓ демонстрирует жизненно важных способов передвижения во время подвижных игр. ✓ выполнение технических действий и	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ вступает в контакт и работает в коллективе ✓ использует принятые ритуалы в подвижных играх. ✓ доброжелательно относиться,	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Соблюдение правил игры; 3. Слушание объяснения учителя;	Соблюдение правил подвижных игр

			применение их в игровой и учебной деятельности. ✓ участие в подвижных играх со сверстниками. ✓ взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	сопереживает, конструктивно взаимодействует с одноклассниками во время проведения игр; <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ работает со спортивным инвентарем организует рабочее место; ✓ активно участвует в подвижных играх. ✓ принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе. <i>Познавательные БУД:</i> ✓ понимает словесную инструкцию и показ. ✓ понимает правила подвижных игр.	4. Наблюдение за демонстрацией учителя. 5. Самостоятельный выбор игры, определение правил подвижных игр и их результатов. 6. Самостоятельное выполнение заданий по подвижным играм по инструкции учителя.	
5	«Спортивные игры»	16	✓ выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; ✓ участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; ✓ объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя)	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. ✓ договаривается и изменяет свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ работает со спортивным инвентарем. ✓ принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану ✓ активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников. <i>Познавательные БУД:</i> ✓ анализирует словесную	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 5. Самостоятельное выполнение приемов спортивных игр по инструкции учителя, исправление ошибок при их выполнении.	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.

				инструкцию; ✓ осознано демонстрирует учебные действия		
6	Теоретические сведения	4	✓ Понимание правил поведения в период каникул и влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию ✓ Обращаться за помощью и принимать помощь. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; <i>Познавательные БУД:</i> работа с информацией.	1. Слушание объяснения учителя. 2. Ответы на вопросы. Выполнение заданий.	-
ИТОГИ: 68 ч.						

Тематическое планирование учебного предмета «адаптивная физическая культура» 8 класс (вариант 1)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемый результат		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
			предметные результаты	формируемые БУД		
1	«Легкая атлетика»	14	✓ самостоятельная подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений ✓ самостоятельное выполнение видов бега, метания мяча, прыжка в высоту.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ доброжелательно относиться, конструктивно взаимодействует с на уроках ФК ✓ договаривается и изменяет свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации на уроках ФК и применяет опыт в жизни <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников; <i>Познавательные БУД:</i>	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя; 5. Самостоятельное выполнение заданий, упражнений и легкоатлетических	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.

				✓ анализирует и применяет словесную инструкцию и показ.	элементов.	
2	«Гимнастика с элементами акробатики»	12	✓ самостоятельная демонстрация упражнений на укрепление мышц, комплекс упражнений с предметами и без предметов. ✓ демонстрация жизненно важных способов передвижения человека лазанье и перелазание, кувырок. ✓ выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ обращается за помощью и принимает ее. ✓ слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности. ✓ использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ работает со спортивным инвентарем организует рабочее место; ✓ активно участвует в деятельности, ✓ принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе. <i>Познавательные БУД:</i> ✓ работает с информацией – понимает словесную инструкцию и показ.	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 5. Самостоятельное выполнение гимнастических элементов со страховкой учителя и словесной инструкции.	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
3	Лыжная подготовка	14	✓ понимает влияния физических упражнений при занятиях лыжами на физическое развитие и развитие физических качеств человека. ✓ демонстрирует жизненно важные способы передвижения ходьба, ходьба на лыжах. ✓ Знание и подача	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ обращается за помощью и принимает ее. ✓ слушает и понимает инструкцию к выполнению заданий с лыжами ✓ доброжелательно относиться, сопереживает, конструктивно взаимодействует с людьми во время передвижения на лыжах и выполнения задания с лыжами и на них. <i>Регулятивные БУД:</i>	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 5. Самостоятельное выполнение лыжных	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.

			строевых команд, ведение подсчёта при выполнении строевых упражнений с лыжами. ✓ объяснение правил, техники выполнения двигательных действий при занятиях лыжной подготовкой	✓ работает со спортивным инвентарем ✓ активно участвует в деятельности, ✓ соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, корректирует свою деятельность с учетом выявленных недочетов. <i>Познавательные БУД:</i> ✓ понимает словесную инструкцию и показ.	ходов, применения лыжного оборудования по инструкции учителя. 6. Определение исправности оборудования и инвентаря, а также при занятиях на улице признаков замерзания и обморожения различных частей тела.	
4	«Подвижные игры»	10	✓ выполнение технических действий и применение их в игровой и учебной деятельности. ✓ участие в подвижных играх со сверстниками. ✓ взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ вступает в контакт и работает в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ✓ конструктивно взаимодействует с одноклассниками во время проведения игр; <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ активно участвует в подвижных играх. ✓ принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе. <i>Познавательные БУД:</i> ✓ Понимает правила подвижных игр.	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Соблюдение правил игры; 3. Слушание объяснения учителя; 4. Наблюдение за демонстрацией учителя. 5. Самостоятельный выбор игры, определение правил подвижных игр и их результатов. 6. Самостоятельное выполнение заданий по подвижным играм по инструкции учителя.	Соблюдение правил подвижных игр
5	«Спортивные игры. Баскетбол»	18	✓ выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; ✓ участие со сверстниками в подвижных и	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. ✓ договаривается и изменяет свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных

			спортивных играх; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя)	<i>Регулятивные БУД:</i> ✓ работает со спортивным инвентарем. ✓ принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану ✓ активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников. <i>Познавательные БУД:</i> ✓ анализирует словесную инструкцию; ✓ осознано демонстрирует учебные действия	под руководством учителя. 5. Самостоятельное выполнение приемов спортивных игр по инструкции учителя, исправление ошибок при их выполнении.	элементов.
6	Теоретические сведения	4	✓ Понимание правил поведения в период каникул и влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию ✓ Обращаться за помощью и принимать помощь. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; <i>Познавательные БУД:</i> работа с информацией.	1. Слушание объяснения учителя. 2. Ответы на вопросы. Выполнение заданий.	-
ИТОГО: 68 ч.						

**Тематическое планирование учебного предмета «адаптивная физическая культура»
9 класс (вариант 1)**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемый результат		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
			предметные результаты	формируемые БУД		
1	«Легкая атлетика»	16	✓ выполнение технических действий из	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ доброжелательно относиться,	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины;	Сдача контрольных

			базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; ✓ пользование спортивным инвентарем; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.	конструктивно взаимодействует с на уроках ФК ✓ договаривается и изменяет свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации на уроках ФК и применяет опыт в жизни <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников; <i>Познавательные БУД:</i> ✓ анализирует и применяет словесную инструкцию и показ.	2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя; 5. Самостоятельное выполнение заданий, упражнений и легкоатлетических элементов.	нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
2	«Гимнастика с элементами акробатики»	14	✓ выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); ✓ выполнение строевых действий в шеренге и колонне; ✓ выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ обращается за помощью и принимает ее. ✓ слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности. ✓ использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ работает со спортивным инвентарем организует рабочее место; ✓ активно участвует в деятельности, ✓ принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе. <i>Познавательные БУД:</i> ✓ работает с информацией –	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 5. Самостоятельное выполнение гимнастических элементов со страховкой учителя и словесной инструкции.	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.

				понимает словесную инструкцию и показ.		
3	Лыжная подготовка	14	✓ понимает влияния физических упражнений при занятиях лыжами ✓ демонстрирует жизненно важные способы передвижения ходьба, ходьба на лыжах. ✓ объяснение техники и выполнения двигательных действий при занятиях лыжной подготовкой	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ обращается за помощью и принимает ее. ✓ слушает и понимает инструкцию к выполнению заданий с лыжами ✓ доброжелательно относиться, сопереживает, конструктивно взаимодействует с людьми во время передвижения на лыжах и выполнения задания с лыжами и на них. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ работает со спортивным инвентарем ✓ активно участвует в деятельности, ✓ соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, <i>Познавательные БУД:</i> ✓ понимает словесную инструкцию и показ.	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 5. Самостоятельное выполнение лыжных ходов, применения лыжного оборудования по инструкции учителя. 6. Определение исправности оборудования и инвентаря, а также при занятиях на улице признаков замерзания и обморожения.	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
4	«Подвижные игры»	18	✓ участие со сверстниками в подвижных играх; ✓ взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. - уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ использует принятые ритуалы в подвижных играх. ✓ конструктивно взаимодействует с одноклассниками во время проведения игр; <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ активно участвует в подвижных играх. ✓ принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Соблюдение правил игры; 3. Слушание объяснения учителя; 4. Наблюдение за демонстрацией учителя. 5. Самостоятельный выбор игр, определение правил подвижных игр и их результатов.	Соблюдение правил подвижных игр

				общем темпе. <i>Познавательные БУД:</i> ✓ понимает правила подвижных игр.	6. Самостоятельное выполнение заданий по подвижным играм по инструкции учителя.	
5	«Спортивные игры»	40	✓ объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя) выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ работает со спортивным инвентарем. ✓ принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану ✓ активно участвует и контролирует и оценивает свои действия <i>Познавательные БУД:</i> ✓ анализирует словесную инструкцию; ✓ осознано демонстрирует учебные действия	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 5. Самостоятельное выполнение приемов спортивных игр по инструкции учителя, исправление ошибок при их выполнении.	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
6	Теоретические сведения	4	✓ Понимание правил поведения в период каникул и влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека.	<i>Коммуникативные БУД:</i> ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию ✓ Обращаться за помощью и принимать помощь. <i>Регулятивные БУД:</i> ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; <i>Познавательные БУД:</i> работа с информацией.	3. Слушание объяснения учителя. 4. Ответы на вопросы. Выполнение заданий.	-
ИТОГО: 102 ч.						

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «адаптивная физическая культура»

Тренажерный зал, расположенный на 1 этаже школы. Оборудование тренажерного зала: эллиптический тренажер – (1шт.), стенка спортивная – (3шт.), коврик гимнастический – (12шт.), скамейка гимнастическая – (2шт.), обруч гимнастический – (2шт.), палка гимнастическая (дерево) – (5шт.), мяч д/ занятий ЛФК – (5шт.), мяч б/т. – (5шт.), коврик массажный Ортодон Набор Универсал №1, 8 модулей - (1шт.), коврик массажный Ортодон Волна жесткая 6 модулей -(1шт.), тактильная дорожка (1 шт.), массажные мячики с шипами (12 шт.) 5 см. – 2 шт., 6 см. – 3 шт., 8 см. – 2 шт., 9 см. – 3 шт., 12 см. – 2 шт. мяч массажный Torneo, 65 см (4 шт.). Мяч гимнастический Torneo, 65 см (3 шт.), 55 см (3 шт.). Мяч гимнастический с эспандером d=65, 1000 гр, до 150кг, МИКС (4 шт.). Спортивное полотно "Гусеница"(1 шт.). Игровой комплекс для двигательной активности (1 шт.). Беговая дорожка с подъемом полотна (1 шт.). Коврики гимнастические (12 шт.). Массажная роликовая доска (2 шт.). Наклонная доска (1 шт.). Педали-балансир ЛАН-561 (1 набор). Балансировочная доска (1 шт.). Полусфера (6 шт.). Гантель неопреновая DB-201 0,5 кг - 4 кг (42 шт.). Подвесная консоль для 10 фитболов с полкой для не крупного инвентаря (1 шт.). Стойка на 15 пар гантелей односторонняя (1 шт.). Стеллаж для хранения инвентаря закрытый 1250х500х2000 (разборный) (1 шт.). Диск здоровья Тривес (4 шт.). Степ-платформа трехуровневая (6 шт.).

Спортивный зал, расположенный отдельно стоящее здание во дворе школы. Оборудование спортивного зала: лыжи – (25 шт.), палки лыжные – (50.), маты спортивные – (8 шт.), мячи баскетбольные – (15.), мячи футбольные – (6.), мячи волейбольные – (20.), мяч набивной – (7.), набор настольный теннис – (2.), обруч гимнастический взросл. – (5.), палки гимнастические пластик. –(15.), ракетка настольный теннис – (10.), сетка волейбольная – (1.), сетка баскетбольная капрон – (2.), щит баскетбольный – (2.), стол теннисный – (1.), фитбол – (4.), стенка гимнастическая – (5.), гимнастические скамейки – (6.), скакалки – (15.), набор для бадминтона – (6.), коврик гимнастический – (4.)

Кабинет № 314, расположенный на 3 этаже школы. Оборудование кабинета здоровья: стол большой письменный (1 шт.), стулья (4 шт.) стол малый (1 шт.), стула (2 шт.), шкафы (6 шт.), ковер (1 шт.), сухой бассейн с шариками (1 шт.), гимнастические коврики (8 шт.), скамья (2 шт.), массажные мячи (12 шт.), Елка с отверстиями (1 шт.), палки гимнастические (8 шт.), колокольчики (20 шт.), скакалки (20 шт.), эспандеры (10 шт.), батут Triumph Nord Спортивный 183 см. (1 шт.). иппо – тренажер (1 шт.), кресло (1 шт.), телевизор (1 шт.), парта (1 шт.), обручи (12 шт.).