

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

РАССМОТРЕНО

на МО старших классов

Руководитель МО

Шмакова /Е.И.Шмакова

«*2*» *09* 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Кутилова /Ю.В.Кутилова

«*02*» *сентября* 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы № 8

Шмаков /В.А.Шмаков

«*2*» *09* 2020 г.



Рабочая программа по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов с умеренной, глубокой и тяжелой умственной отсталостью и тяжелыми множественными нарушениями развития
(вариант 2)

Составители:

Шмакова Евгения Игоревна

Силина Анастасия Евгеньевна

учителя 1 квалификационной

категории

г. Екатеринбург, 2020 г.

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура является одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 5 - 9 классов с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (вариант 2) 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 образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Раздел 3 Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья);

5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 18 мая 2020г. № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

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

9. Закон Свердловской области от 23.10.1995 № 28-ОЗ «О защите прав ребенка» (с последующими изменениями и дополнениями);

10. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая

адаптированные основные общеобразовательные программы», утвержденный приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.01. 2020г. № 20-Д «Об утверждении уставов государственных бюджетных учреждений Свердловской области»;

11. Локальные акты образовательного учреждения.

12. Примерная общеобразовательная программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / под ред. Л. Б. Баряевой

Целью программы по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи программы:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

2. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

3. Корригировать и компенсировать нарушения физического развития;

4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям адаптивной физической культурой;

5. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновение вторичных заболеваний.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся 5 - 9 классов с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (ИН), ТМНР развития (вариант 2)

Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотношение слова и предмета, слова и действия. Внимание обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Детям трудно понять ситуацию,

вычленив в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и другое.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая обучающихся с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» у обучающихся 5 - 9 классов (вариант 2) в учебном плане

Согласно учебному плану, «Екатеринбургской школы № 8, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы», учебный предмет «Адаптивная физическая культура» в 5 - 9 классах проводится 2 раза в неделю, что составляет по 68 уроков в год.

№	Раздел	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Легкая атлетика	18	18	16	16	16
2	Лыжная подготовка	14	14	14	16	16
3	Подвижные игры	10	10	10	10	10
4	Спортивные игры	10	10	14	12	14
5	Физическая подготовка	16	16	14	14	12
6	Теоретические знания	В процессе урока				
	ИТОГО:	68	68	68	68	68

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимися 5 – 9 классов (вариант 2)

Личностные и предметные планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и ТМНР должны рассматриваться в качестве возможных (примерных, ожидаемых) результатов, соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям.

Конкретизация личностных (возможных) планируемых результатов

№ п/п	Содержание планируемых личностных результатов АООП (В2)	Планируемые (возможные) личностные результаты образовательной деятельности в ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8»
1.	Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности определенному полу, осознание себя как «Я»	<i>Физические характеристики персональной идентификации</i> ✓ Определяет свой демографический статус; ✓ Определяет круг своих интересов; ✓ Определяет стиль жизни (мало сплю, устал, много ем) <i>Гендерная идентичность</i> ✓ Обладает спектром толерантных установок по отношению к представителям противоположного пола. <i>Этническая идентичность</i> ✓ Осознает уникальность и специфику не только своего народа, но и других референтных групп (осознает этническое и расовое разнообразие); <i>Возрастная идентификация</i> ✓ Определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша); ✓ Проявляет уважение к людям старшего возраста. <i>Профессиональная идентичность</i> ✓ Осознает себя представителем определенной профессии.
2.	Социально – эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности	<i>«Уверенность в себе»</i> ✓ Осознает свои характерные особенности и предпочтения; ✓ Понимает, что он, как и каждый человек, уникален и неповторим; ✓ Осознает, что может, а что ему пока не удается; <i>«Чувства, желания, взгляды»</i> ✓ осознанно воспринимает свои собственные эмоции — чувства и переживания; ✓ понимает эмоциональные состояния других людей; <i>«Социальные навыки» -</i> ✓ знает нормы и правила поведения, на основе которых в дальнейшем складываются этически ценные формы общения; ✓ вступает в диалог с окружающими по собственной инициативе; ✓ задает тему беседы; ✓ пользуется речевыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов; ✓ использует элементарные формы речевого этикета; ✓ принимает добровольные шутки в свой адрес;

		✓ вносит собственный вклад в коллективную деятельность, реализуя свои интересы и стремления; ✓ способен оценить достижения других и свои собственные, терпимо относится к промахам и ошибкам других, воспринимает доброжелательную критику со стороны; ✓ делится со взрослыми своими чувствами и переживаниями; ✓ способен оказать помощь и принять ее от другого; ✓ проявляет чувство ответственности.
3.	Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в ее органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;	<i>Мотивационно – личностный блок</i> ✓ испытывает потребность в новых знаниях <i>Познавательные ценности</i> ✓ Ориентируется на точку зрения другого человека, на его эмоциональное состояние; ✓ Проявляет отношение к действиям другого человека ✓ Проявляет минимальный интерес к событиям общественной жизни в стране, в области, в родном городе проявляет отношение к действиям другого человека <i>Ценности преобразования</i> ✓ стремится сделать сам то, что доступно другому ✓ использует опыт других и свой опыт ✓ стремится помочь окружающим <i>Ценности переживания</i> ✓ проникается чувством красоты к творениям искусства, вещам ✓ осознает значимость другого человека ✓ выражает сочувствие и сорадость. ✓ использует модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.
4.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	<i>Биологический уровень</i> ✓ сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.) ✓ сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.) <i>Психологический уровень</i> ✓ Проявляет способность к простейшим целеустремленным действиям
5.	Освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	<i>Осознает себя в:</i> ✓ Осознает себя в следующих социальных ролях: ✓ семейно – бытовых ✓ профессиональных ✓ общественно – политических – ситуативных ✓ стремится узнать новые факты, овладеть знаниями и т.п. ✓ минимальное стремление проявлять интеллектуальную активность ✓ проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки) ✓ проявляет элементарную престижную мотивацию (желает быть первым, занять престижное место среди товарищей)
6.	Развитие самостоятельности и личной	<i>Общие вопросы</i> ✓ Прослеживает связь между своими действиями и наступившими последствиями;

	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и общепринятых правилах	✓ Понимает, какое поведение считается ответственным, а какое – нет; <i>Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь</i> ✓ осознает, что определенные его действия несут опасность для него. <i>Ответственность за действия, связанные с благополучием близких и других людей</i> ✓ проявляет поведение, ответственное по отношению к близким людям. <i>Ответственность за собственные вещи</i> ✓ осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате. <i>Ответственность за данное слово и принятое решение</i> ✓ Понимает, что за те слова, которые он говорит, и те обещания, которые дает, он несет ответственность. ✓ Ответственность за собственные успехи, а особенно неудачи <i>Экологическая ответственность</i> ✓ не мусорит на улице ✓ не ломает деревья.
7.	Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств	✓ воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства ✓ понимает на начальном уровне эстетику поведения и эстетику внешнего вида. ✓ также включается общение между взрослыми и детьми, общение в детском коллективе. ✓ проявляет зачатки творческих способностей
8.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками	✓ принимает участие в коллективных делах и играх; - принимать и оказывать помощь. ✓ соотносит свои желания, стремления с интересами других людей; ✓ принимает участие в коллективных делах и играх; - уважительно относиться к окружающим людям; ✓ принимать и оказывать помощь.

Предметные результаты:

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
 - Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
 - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
 - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры.

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

Оценивание личностных результатов обучающихся в 5 – 9 классах с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (ТМНР) является продолжением динамики развития личностных результатов 1 – 4 классов. Личностные результаты освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура» в 5 – 9 классах (вариант 2) оценивается ежегодно в мае.

Индикаторы оценки достижения личностных результатов освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура» 5 - 9 классы (вариант 2)

№п/п	Индикатор	Обозначение
1.	!	действие не выполняется, помощь не принимает.
2.	ПП	действие выполняет совместно с педагогом при оказании значительной помощи
3.	П	действие выполняет совместно с педагогом при оказании частичной помощи.
4.	О	действие выполняет по последовательной инструкции (вербальной, по показу, образцу).
5.	С	действие выполняет самостоятельно после первичной инструкции.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки возможно сделать вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося за год по каждому показателю по следующей шкале: 0 баллов – нет продвижения (отсутствие динамики или регресс) 1 балл – минимальное продвижение (минимальная динамика) 2 балла - среднее продвижение (удовлетворительная динамика) 3 балла – значительное продвижение (выраженная динамика).

Индикаторы оценки достижения предметных результатов освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура» 5 - 9 классы (вариант 2)

№п/п	Индикатор	Обозначение
1.	!	действие выполняется взрослым (ребенок пассивен, позволяет что-либо делать с ним);
2.	ПП	действие выполняется ребенком со значительной физической помощью взрослого;
3.	П	действие выполняется ребенком с частичной физической помощью взрослого;
4.	О	действие выполняется ребенком по последовательной инструкции (изображения или

	вербально); действие выполняется ребенком по подражанию или по образцу;
5.	С действие выполняется ребенком полностью самостоятельно.

В качестве основного критерия при отслеживании динамики образовательных достижений обучающихся 5-9 классов с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (ТМНР) используется балльная оценка усвоения программного материала, которая соотносится с отметками «3», «4», «5».

«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.
«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 41% до 65% 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.

Такая система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (ТМНР) в овладении конкретными учебными действиями.

В случае затруднений в оценке сформированности действий и представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние при занятиях адаптивной физической культурой.

Базовые учебные действия, формируемые на учебном предмете «Адаптивная физическая культура» в 5 - 9 классах (вариант 2)

Требования по формированию БУД на уроках адаптивной физической культуры	Планируемые (возможные) результаты образовательной деятельности в ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8»
Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся	➤ Принимает цели и произвольно включается в деятельность; ➤ Следует предложенному плану и работать в общем темпе; ➤ Ориентируется в спортивном, тренажерном залах, а так же на спортивных площадках школы.
Формирование учебного поведения	Фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса и утрированной мимики, ➤ фиксирует взгляд на говорящем и на задании; ➤ понимает жестовую инструкцию; ➤ выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий;

	➤ использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование; ➤ подражает действиям, выполняемым педагогом; ➤ последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога
Формирование умения выполнять задание	➤ Способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 5-7 мин; ➤ при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца; ➤ выполняет задания самостоятельно от начала до конца
Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.	➤ Самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом.

Оценивание БУД осуществляется 1 раз в год (май месяц) с применением базовой системы оценивания. 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.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 5 – 9 классов (вариант 2)

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Легкая атлетика». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Содержание учебного материала 5 класс

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Практический материал: Техника метания мяча на дальность. Прыжки в длину через препятствие. Передача предметов из различных исходных положений. Лазание по гимнастической стене.

Раздел: «Физическая подготовка»

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

Практический материал: Построения и перестроения. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие и корригирующие упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с мячами. Упражнения у вертикальной плоскости. Переход из положения лежа в положения в сидя. Комплекс упражнений на гимнастическом мате.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Практический материал: Стойка лыжника. Строевые упражнения с лыжами. Крепление ботинок к лыжам. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Ступающий ход. Подъем после падения лежа на боку.

Раздел: «Спортивные игры»

Баскетбол. Теоретические сведения: Правила игры в баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Инструктаж техники безопасности.

Практический материал. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. Отбивание баскетбольного мяча одной рукой от пола.

Футбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Узнавание футбольного мяча.

Практический материал: Выполнение удара в ворота с места и с разбега.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и другие: «Стрельба по мишени», «День и ночь», «Вызов номеров», «Салки», «Салки с мячом», «Точно в цель», «Охотники и утки».

Содержание учебного материала 6 класс

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Практический материал: приемы ходьбы и бега с изменением темпа и направления движения. Метание малого мяча на дальность с шагом. Прыжок в длину с места. Приемы бега и ходьбы с преодолением препятствий. Лазание и перелазание через препятствия. Эстафеты с легкоатлетическими элементами.

Раздел: «Физическая подготовка»

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

Практический материал: Построения и перестроения. Размыкание и смыкание. Ходьба и бег из различных исходных положений с изменением положения рук. Переход из положения лежа в положения в сидя. Комплекс

упражнений на гимнастическом мате. Упражнения у вертикальной плоскости. Ходьба по гимнастическим снарядам. Упражнения на гимнастическом мате.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Практический материал: Ступающий ход. Подъем после падения лежа на боку. Поворот на 90 градусов. Скользящий о с палками. Свободное передвижение по лыжне. Прохождение дистанции 500 метров на время и без.

Раздел: «Спортивные игры»

Баскетбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.

Практический материал: Броски мяча в кольцо. Владение мячом.

Футбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Узнавание футбольного мяча.

Практический материал: Приемы мяча ногой. Удар по воротам с места.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и другие: «Меткий стрелок», «Найти цвета», «Найди свой домик», «Невод», «Рыбак и рыбки», «Хвостики», «Коршун», «Наседка».

Содержание учебного материала 7 класс

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Значение чистоты спортивного оборудования и инвентаря.

Практический материал: Броски мяча 2 руками. Сбивание предметов малым и средним мячом. Прыжки в длину различными способами. Метание малого мяча в цель с места. Прыжки в высоту через низкую планку.

Раздел: «Физическая подготовка»

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

Практический материал: Построения и перестроения. Размыкание и смыкание. Комплекс корригирующих упражнений. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Сгибание и разгибание рук на низкой и высокой перекладине. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и пресса.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи,

поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Практический материал: Стойка лыжника и выполнение распоряжений. Повороты на месте 180,90,360 ступающим шагом. Безшажный ход. Свободное скольжение по лыжне. Прохождение дистанции 500м. Спуск с горы. Подъем ступающим шагом.

Раздел: «Спортивные игры»

Баскетбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.

Практический материал. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Владение мячом различными способами. Передача мяча после владения.

Футбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Узнавание футбольного мяча.

Практический материал: Приемы мяча ногой. Удар по воротам с места.

Бадминтон. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.

Практический материал: Удар по волану: снизу, сверху.

Передача волана через сетку. Подача волана.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и другие: «Переправа», «Салки с мячом», «Ножной мяч», «Бездомный заяц», «Фигуры», «У ребят порядок строгий», «Попади в кольцо», «Пятиминутка».

Содержание учебного материала 8 класс

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Значение чистоты спортивного оборудования и инвентаря.

Практический материал: Специально – беговые упражнения. Сбивание предметов большим и малым мячом. Приемы ловли и передачи среднего мяча. Метание мяча на дальность с шагом. Эстафеты с легкоатлетическими элементами.

Раздел: «Физическая подготовка»

Теоретические сведения: правила поведение и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Значение утренней гимнастики. Основные понятия физической подготовки.

Практический материал: Построения и перестроения. Размыкание и смыкание. Комплекс упражнений в движениях и без предметов. Комплекс упражнений у вертикальной плоскости. Лазание по гимнастической скамье. Перелазание через предметы. Ходьба со взмахами рук и ног. Комплексы упражнений в движениях с предметами.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи,

поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Практический материал: Поворот на 45 градусов прыжком. Стояние на параллельно стоящих лыжах. Ступающий шаг. Скользящий ход с палками. Полъем лесенкой. Торможение на лыжах. Свободное скольжение по лыжне.

Раздел: «Спортивные игры»

Баскетбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.

Практический материал. Ловля мяча двумя руками различными способами. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой, двумя руками поочередно. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Спортивная игра «Точно в цель».

Бадминтон. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.

Практический материал: Удар по волану: снизу, сверху. Передача волана через сетку. Подача волана.

Волейбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Правила игры в волейбол. Основные понятия игры Волейбол.

Практический материал: Владение мячом снизу, сверху двумя руками. Ловля и передача мяча от груди двумя руками. Передача мяча через сетку.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и другие: «Охота на лис», «Светофор», «Попрыгун», «Пятнашки».

Содержание учебного материала 9 класс

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Значение чистоты спортивного оборудования и инвентаря.

Практический материал: Приемы бега с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель с разбега. Ловля и передача малого мяча. Техника прыжка в высоту с разбега. Эстафеты с легкоатлетическими элементами.

Раздел: «Физическая подготовка»

Теоретические сведения: правила поведение и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Значение утренней гимнастики. Основные понятия физической подготовки.

Практический материал: Построения и перестроения. Размыкание и смыкание. Комплекс упражнений в движении с предметами. Эстафета с гимнастическими предметами. Лазание по гимнастической стене с переходом на скамью. Комплекс упражнений на укрепление мышц ног.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи,

поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Практический материал: Поворот на месте на 360 градусов. Одновременно одношажный ход. Преодоление подъёмов полу-ёлочкой ёлочкой. Торможение полу плугом. Попеременно двухшажный ход. Свободное скольжение по лыжне.

Раздел: «Спортивные игры»

Футбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Узнавание футбольного мяча. Основные понятия игры футбол.

Практический материал: Бросок мяча и аута. Удар по воротам. Спортивная игра «Попади цель». Прием и передачи мяча одной ногой.

Волейбол. Теоретические сведения: Инструктаж техники безопасности. Правила игры в волейбол. Основные понятия игры Волейбол.

Практический материал: Ловля и передача мяча от груди двумя руками. Отбивание волейбольного мяча об стену различными способами. Нижняя подача. Передача мяча по зонам. Игра в пионербол.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Правила подвижных игр.

Практический материал: Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и другие: Подвижная игра «Стоп», «Цапля», «Статуи», «Попади в обруч», «Десять передач».

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

№п/п	Сооружение	Расположение	оборудование
1.	Тренажерный зал	1 этаж	✓ 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 Тогнео, 65 см (4 шт.) ✓ Мяч гимнастический Тогнео, 65 см (3 шт.) 55 см (3 шт.)

		✓ Мяч гимнастический с эспандером d=65, 1000 гр, до 150кг, МИКС (4 шт.) ✓ Батут Triumph Nord Спортивный 183 см. (1 шт.) ✓ Спортивное полотно "Тусеница" (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 неопределенная DB-201 0,5 кг - 4 кг (42 шт.) ✓ Подвесная консоль для 10 фитболов с полкой для крупного инвентаря (1 шт.) ✓ Стойка на 15 пар гантелей односторонняя (1 шт.) ✓ Стеллаж для хранения инвентаря закрытый 1250x500x2000 (разборный) (1 шт.) ✓ Диск здоровья Тривес (4 шт.) ✓ Степ-платформа трехуровневая (6 шт.) ✓ Набор для бадминтона – 4 шт.
2.	Спортивный зал	✓ 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.)