**Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**По физической культуре 5 класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании программы для учащихся с легкой, умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

Данная программа будет реализовываться в 5 классе. У всех детей недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У детей также отмечается скованность, неполный объем движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На уроках дети быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него. Экспрессивная речь: могут издавать лишь отдельные звуки. 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 школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п. 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. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обусловливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Настоящая программа составлена на основании программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, под редакцией Л. Б. Баряевой. А также при составлении программы учитывается обобщение опыта работы с учащимися классов «особый ребенок».

Учебный план для учащихся индивидуального и надомного обучения составлен на основании следующих нормативных документов:

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений, введенный приказом Министерства образования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в редакции приказов от 20.08.2008 №241, от 30.08.2010 №889); ⎫ Письмо Министерства образования № 17-253-6 от 14.11.1988 г. «Об индивидуальном обучении больных детей»;

Постановление Правительства РФ № 861 от 18.07.1996 г. «Об утверждении порядка воспитания и обучения детей – инвалидов на дому»;

Физическая культура VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическим упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

**Основная цель изучения физической культуры**заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

― воспитание ин­тереса к физической культуре и спо­рту;

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

― коррекция недостатков познава­тель­ной сферы и пси­хо­мо­тор­ного раз­ви­тия; развитие и совер­ше­н­с­твование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

― воспитание нра­в­с­т­ве­нных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Освоение АООП обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нра­вственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

*Предметные результаты* освоения АООП образования вклю­ча­ют освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные ре­зуль­та­ты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рас­сматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

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. В том случае, если обу­чающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) обучающийся может быть переведён на обучение по индивидуальному плану или на АООП .

***Физическая культура:***

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством 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);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

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;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе 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); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Промежуточная итоговая аттестация проводится в форме сдачи нормативов.**

**Содержание программы**отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая ат­летика», «Подвижные игры», «Спортивные иг­ры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические све­дения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических воз­можностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые те­о­ре­ти­че­ские сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

Следует при благоприятных погодных условиях 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» , которые не только способствуют укреплению здоровья обу­чающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют на­вы­ки коллективного взаимодействия.

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

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических уп­ражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал**:

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов*(*корригирующие и общеразвивающие упражнения*):

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

Упражнения с предметами:

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

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятель­ности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

**Практический материал**:

*Ходьба*. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег*. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки*. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

*Метание*. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

***Подвижные игры.*Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Тематическое планирование, 5 класс, 101 час.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Тема урока** | | **Кол-во часов** |
| **Кроссовая подготовка – 6часов** | | | |
| 1 | Техника безопасности . Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | | 1 |
| 2 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы. | | 1 |
| 3 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы. | | 1 |
| 4 | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы. | | 1 |
| 5 | Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы. | | 1 |
| 6 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | | 1 |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | |
| 7 | Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) | | 1 |
| 8 | Встречные эстафеты. Эстафетный бег. | | 1 |
| 9 | Бег на результат 30 метров. | | 1 |
| 10 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. | | 1 |
| 11 | Совершенствование отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. | | 1 |
| 12 | Зачет прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. | |  |
| 13 | Метания малого мяча на точность | |  |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | | 1 |
| 15 | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность | | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту с прямого разбега | | 1 |
| 17 | Прыжок в высоту с прямого разбега | | 1 |
| 18 | Бег в равномерном темпе 1000 метров. | | 1 |
| **Спортивные игры-30 часов** | | | |
| 19 | Баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, остановки и повороты. Т.Б. | | 1 |
| 20 | Баскетбол. Комбинации из элементов передвижений. Правила игры. | | 1 |
| 21 | Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Развитие физических качеств. | | 1 |
| 22 | Техника владения мячом. Ловля мяча  двумя руками с низкого отскока, одной  рукой на уровне груди. | | 1 |
| 23 | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. | | 1 |
| 24 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. | | 1 |
| 25 | Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. | | 1 |
| 26 | Групповые действия. Взаимодействие  игроков с заслонами. | | 1 |
| 27 | Баскетбол. Тактические действия в нападении | | 1 |
| 28 | Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Развитие физических качеств. | | 1 |
| 29 | Баскетбол. Стойки, перемещения, остановки, остановки и повороты. Т.Б. | | 1 |
| 30 | Баскетбол. Комбинации из элементов передвижений. Правила игры. | | 1 |
| 31 | Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Развитие физических качеств. | | 1 |
| 32 | Баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления | | 1 |
| 33 | Баскетбол. Броски мяча одной и двумя руками на месте ,в движении. | | 1 |
| 34 | Баскетбол. Выбивание и вырывание мяча. Взаимодействие двух игроков | | 1 |
| 35 | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | | 1 |
| 36 | Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: перемещений и владения мячом | | 1 |
| 37 | Баскетбол. Тактические действия в нападении | | 1 |
| 38 | Техника нападения. Действия без мяча.  Перемещения и стойки. | | 1 |
| 39 | Действия с мячом. Передача мяча двумя  руками. Передача на точность. Встречная  передача. | | 1 |
| 40 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | | 1 |
| 41 | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. | | 1 |
| 42 | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. | | 1 |
| 43 | Контрольные игры и соревнования. | | 1 |
| 44 | Волейбол. Нижняя прямая подача. Развитие физических качеств | | 1 |
| 45 | Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания. | | 1 |
| 46 | Волейбол .Комбинации из освоенных элементов. Развитие физических качеств. | | 1 |
| 47 | Волейбол. Командно-тактические действия в нападении. | | 1 |
| 48 | Волейбол. Учебная игра. | | 1 |
| **Г*имнаст*ика с элементами акробатики 30 часов** | | | |
| 49 | Кувырок вперед | |  |
| 50 | Кувырок назад | | 1 |
| 51 | Стойка на лопатках | | 1 |
| 52 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | | 1 |
| 53 | «Мост» из положения, лежа на спине | | 1 |
| 54 | Комбинация из освоенных элементов | | 1 |
| 55 | Контрольный урок комбинация из освоенных элементов | | 1 |
| 56 | Висы | | 1 |
| 57 | Лазанье по гимнастической стенке и висы | | 1 |
| 58 | Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в висе. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | | 1 |
| 59 | Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | | 1 |
| 60 | Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | | 1 |
| 61 | Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | | 1 |
| 62 | Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. | | 1 |
| 63 | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. | | 1 |
| 64 | Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов. | | 1 |
| 65 | Свободная игра. Игра на счет. Соревнования. | | 1 |
| 66 | Лазанье по канату в два приема | | 1 |
| 67 | Лазанье по канату в два приема | | 1 |
| 68 | Акробатические связки из изученных элементов. | | 1 |
| 69 | Акробатические связки из изученных элементов. | | 1 |
| 70 | Акробатические связки из изученных элементов. | | 1 |
| 71 | Акробатические связки из изученных элементов. | | 1 |
| 72 | Прыжки со скакалкой | | 1 |
| 73 | Зна­комство с опорным прыжком | | 1 |
| 74 | Опорный прыжок | | 1 |
| 75 | Контроль­ный урок Опорный прыжок | | 1 |
| 76 | Лазанье по наклонной скамейке | | 1 |
| 77 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | | 1 |
| 78 | Тестирование виса на время | | 1 |
| **Кроссовая подготовка 6 часов** | | | |
| 79 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы. | | 1 |
| 80 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы. | | 1 |
| 81 | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы. | | 1 |
| 82 | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы. | | 1 |
| 83 | Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы. | | 1 |
| 84 | Кросс(2км) по пересеченной местности | | 1 |
| **Легкая атлетика 17 часов** | | | |
| 85 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта наклон туловища из положения сидя. |  |
| 86 | | Тестирование бега на 60 м с низкого старта. | 1 |
| 87 | | Тестирование челночного бега 3 х 10м | 1 |
| 88 | | Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта | 1 |
| 89 | | Тестирование подтягивания в висе(м) из положения лежа (д) | 1 |
| 90 | | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 91 | | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 92 | | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |
| 93 | | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 |
| 94 | | Метания малого мяча на точность | 1 |
| 95 | | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 96 | | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 97 | | Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой | 1 |
| 18 | | Основы знаний | 1 |

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.); - создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности; - поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся. К психологическим требованиям относятся: - создание комфортного психологического климата на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания учащихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Следует понимать, что адаптивное физическое воспитание, продолжаясь в течение длительного периода жизни, не только оказывает разностороннее влияние на организм учащихся-инвалидов, но и формирует новое осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств, компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для нормальной жизнедеятельности. Наряду с конкретными задачами, значимыми для коррекционно-образовательной области «Физическая культура», в ходе реализации задач учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в «Программе» рассматривается и более широкая задача — социализация учащихся. Игровой метод представляется наиболее целесообразным для процесса социализации учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на уроках по предмету "Адаптивная физическая культура». Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику, координацию движений, точность и другие физические и интеллектуальные способности учащихся. Именно для этой категории учащихся наиболее значимо, чтобы в процессе реализации задач предмета «Адаптивная физическая культура» обучение было тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания. Из этого следует, что их решение нельзя рассматривать в отрыве отрешения задач целостного развития учащегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Биологический возраст ребенка с нарушениями в развитии, как правило, отстает от паспортного. Уровень его психических и физических способностей сугубо индивидуален, как индивидуальны и сензитивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально использовать для развития и личностного роста учащегося. Эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей детей и подростков с нарушениями в развитии будет выше, если педагогическое воздействие будет осуществляться с учетом физических и психических особенностей того или иного периода индивидуального развития. Подбор упражнений в «Программе» позволяет воздействовать не только на весь организм, но и на определенные группы мышц. Организационная структура уроков: Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок. Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами: -постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока; - чередование различных видов упражнений; - подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся. Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений.

При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе. Кроме уроков, физическое воспитание включает мероприятия по соблюдению режима дня, внеклассную и внешкольную физкультурную работу. Для правильной постановки физического воспитания требуются определенные гигиенические условия на занятиях по всем предметам. Целесообразно введение динамических 30-минутных пауз во второй половине дня и вовлечение учащихся в занятия видами спорта, доступными им. Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья учеников. Помещение, отведенное для занятий адаптивной физической культурой, должно соответствовать установленным санитарногигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи. На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом.

Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Попадая в непривычную для них обстановку, учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях. Поскольку учащиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога. На уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» детей и подростков учат: - в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений; - согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков; - дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта. В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся: - знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий); - учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом; - учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных; - учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков. Учитывая нарушения сердечнососудистой и дыхательной систем, грубую эндокринную патологию, диспластичность развития учащихся, учитель должен быть особенно осторожным, подбирая физические упражнения, определяя их дозировку и темп выполнения. Это требование относится как к отдельным заданиям, так и ко всему уроку в целом. Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей и подростков:

- Создание условий для подготовки к уроку физкультуры;

- Создание условий для обучения правильному построению и знанию своего места в строю;

- Создание условий для обучения правильному передвижению из класса на урок физкультуры;

- Создание условий для обучения ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

- Создание условий для обучения простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

- Создание условий для обучения овладению приемами правильного дыхания (по показу учителя);

- Создание условий для обучения выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

- Создание условий для обучения выполнению ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;

- Создание условий для обучения овладению навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умению мягко приземляться в прыжках;

- Создание условий для формирования умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);

- Создание условий для овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;

- Создание условий для формирования умений метать, бросать и ловить мяч;

- Создание условий для формирования умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

- Создание условий для формирования умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме; - Создание условий для формирования умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;

- Создание условий для формирования умений преодолевать различные препятствия;

- Создание условий для обучения переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;

- Создание условий для формирования целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх. Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания учащихся.

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ДАННОМУ ПРЕДМЕТУ.**

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;

2. Название предметов одежды;

3. Что значит « шеренга», « колонна», « круг»;

4. Правила поведения в спортивном зале;

5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;

6. Правила поведения во время подвижных игр;

Предполагается то, что учащиеся будут уметь:

1. Выполнять команду « Становись!»;

2. Строиться в шеренгу, в колонну;

3. Держать мячи, обручи;

4. Выполнять инструкции и команды учителя;

5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;

6. Чередовать ходьбу с бегом;

7. Подпрыгивать на одной и двух ногах;

8. Метать мячи одной рукой с места;

9. Мягко приземляться при прыжках;

10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;