Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная общеобразовательная школа-интернат»
г. Губаха Пермский край

ПРИНЯТО:
ППО учителей- предметников
МБОУ СОШИ
Протокол № 1 от 30.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБОУ СОШИ
Протокол № 1 от 31.08.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4444F5F82CBA5866374861E07D767A24
Владелец: БРАТЧИКОВА АЛЕВТИНА МИХАЙЛОВНА
Действителен: с 09.09.2025 до 03.12.2026

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ СОШИ
_____А.М. Братчикова
31.08.2026г.

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6 «б» КЛАССА НА 2026 – 2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Учитель:
Соскина Ирина Владимировна

Пояснительная записка

Перечень нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
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)»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. №1026;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
6. Адаптированная основная общеобразовательная программа МБОУ СОШИ;
7. Учебный план МБОУ СОШИ на 2026 - 2027 учебный год.

Цель: всестороннее развитие 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:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми)
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, само агрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Сроки реализации программы: 1 год – 2026 – 2027 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный процесс на уроках физкультуры направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, и основан на целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе обучения на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Программа по физкультуре для 5 класса включает следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика и спортивные игры. В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные функции мышц.

Наряду с упражнениями в исходных положениях - «сидя – стоя» даются упражнения в исходных положениях «лежа» для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся с умственной отсталостью овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию этих жизненно важных двигательных навыков.

Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Одним из значимых разделов программы является раздел «Спортивные игры», который включает в себя такие виды спорта, как баскетбол, волейбол и футбол.

В него включены подвижные и физические упражнения, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимательность, сообразительность и инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, на отношениях между группами детей.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год
(2 часа внеделю).
I четверть – 16 часов; II четверть – 18 часов; III четверть – 18 часов; IV четверть – 16 часов. За год – 68 часов.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи,

проявление сопереживания к чувствам других людей;

- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Предметные:

- Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности.
- Вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступные виды спорта.
- Умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепленияздоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры иосознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевыекоманды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры,понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия

Личностные:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные:

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- 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 с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

- 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:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).
-

Содержание учебного курса

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»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.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие егопотенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строгорегламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Содержание разделов

Наименование разделов	ч	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть	Реализация регионального компонента
Легкая атлетика	8	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Бег в равномерномтемпе до 5 мин. Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40см. Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта. Бег на средние дистанции (150 м).	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 – 50 м. Осваивают специально- беговые упражнения, бегутс ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг). Выполняют специально- беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики).	Пермские спортсмены на Олимпиаде в Пекине -2008 Максим Дылдин и Татьяна Вешкурова - легкая атлетика, эстафета 4х400 метров.

Спортивные игры	10	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма. Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола. Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу,с опорой на визуальный план. Осваивают правила игры Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя. Выполняют стойку баскетболиста после показаи инструкции учителя. Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимисяболее сильной группы. Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места. Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.	**Сергей Белов.** 1999 по 2005 год работал главным тренером местного клуба «Урал-Грейт». **Сергей Чикалкин.** Защитник «Урал-Грейта» в сезоне 2000/2001 был признан лучшим баскетболистом России. **Владимир Кельсин.** Игрок сборной Пермской области, а позже стал тренером. В 1994 году на базе школы №9 он создал баскетбольный клуб «Оранжевый мяч», который добился серьёзных успехов, в том числе победы в чемпионате Школьной баскетбольной лиги Пермского края.

Гимнастика	14	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие. Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. Упражнения с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалками.	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом. Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз. Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений. Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений.	Видео презентация о федерации спортивной гимнастики в Пермском крае. Звёзды спортивной гимнастики беседа с учащимися. Блинова Людмила Михайловна. Мунипова Марина Анатольевна Бояршинова (Бурцева) Любовь Дмитриевна Мусихина (Алымова) Татьяна Андреевна Малыгина Екатерина Олеговна Цуран Екатерина Александровна Столбова Мария Юрьевна

Лыжная подготовка	16	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой. Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и спалками. Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м. Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности. Поворот махом на месте. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Обучение правильному падению при прохождениииспусков. Прохождение на лыжах за урок до 1км. Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самыйметкий»	Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече ипод рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Осваивают выполнение попеременного двушажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналуучителя. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем «лесенкой» по возможности. Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом повозможности. Выполняют повороты налыжах на месте. Проходят дистанцию без учета времени от 0,5; 0,8; до 1 км по возможности. Играют в игры на лыжах(повозможности).	Презентация «Зимние виды спорта» Очёрский район Алевтина Колчина (Леонтьева) – золотой чемпион – рассказ , беседа Владимир Аликин – Нытвинский район; Михаил Девятьяров – Чусовой; Сергей Шуплецов – Чусовой ; могул – рассказ , беседа Альберт Демченко – Чусовой-

Спортивные игры	8	Инструктаж потехнике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол. Настольный теннис. Правила соревнований. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча. Техника отбивания мяча над столом, заним и дальше от него.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр. Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности). Выполняют отбивание мяча (по возможности).Осваивают стойку теннисиста	Видео презентация о федерации волейбола Пермского края Волейбольная команда КАМА – рассказ, беседа. Видеоролик - Чемпионат и Первенство России по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в дисциплине теннис на колясках.
Легкая атлетика	**12**	Бег на короткуюдистанцию. Бег на среднюю дистанцию (300 м). Прыжок в длину сполного разбега. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание теннисного мяча на дальность с полногоразбега по коридору10 м.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока. Проходят отрезки от 100 до 200 м.	**Вера Югова** (в замужестве — Кузнецова) стала **первой пермской спортсменкой, участницей**

		Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Эстафета 4*60 м. Кроссовый бег до800 м	Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	**Олимпийских игр**. Это произошло в 1956 году на Играх в Мельбурне (Австралия)

Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоениярабочей программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения, обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелкихили одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

− старт не из требуемого положения;

− отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту,длину;

− несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не болееодной значительной ошибки и несколько мелких.

Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколькогрубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат.

Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитиеми избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся классаделятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальныхспособностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя 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 конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища извиса лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход

при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от поламаксимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянутьсямаксимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа наполу (количество раз)

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5- 13,0	12,9/12,3

2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество разза 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумяногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа наполу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см	+4	+7	+11	+5	+10	+15

Календарно - тематическое планирование

№	Тема предмета	Кол-во ч	Основные понятия	Основные виды деятельности обучающихся		Коррекционная работа
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика– 8 часов						
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью.	1	Техника безопасности. Легкая атлетика. Ходьба Подвижная игра.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностейходьбы.1 Выполняют бег	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностейходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью	Развитие ориентирования в пространстве
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе.	1	Двигательный режим для своего возраста, его виды. Темп. Правильное положение тела в движении.	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3.	Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживаядыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

			способом «перешагивание»			
4	Запрыгивание на препятствие высотой до40 - 50 см.	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.Выполнение запрыгиванияна препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головычерез плечо	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега	
5	Бег на отрезках до 30 м.Беговые упражнения.	1	Освоение названий беговыхупражнений и последовательности ихвыполнения. Выполнение беговых упражнения, быстрого бегана отрезках. Метание мяча на дальность	Осваивают специально-беговые упражнения, бегутс ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мячана дальность с места	Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность	

			Выполнение старта и финиша.	Выполняют медленный бег по команде «Старт»	стартуют из различных исходных положений	

6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя.	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений	Развитие ориентирования в пространстве
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта.	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом1-2 кг)	
8	Бег на средние дистанции (300 м).	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность.	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бегдо 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность	
Спортивные игры – 10 часов						
9	Инструктаж потехнике безопасности на занятиях	1	-Техника безопасностина занятиях спортивными играми. -Закаливание организма. -Колонна -Дистанция -	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия	

	спортивными играми. Значение и основные правила закаливания.		Равнение в затылок.	поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаютсяв колонне бегом в чередовании с ходьбой поуказанию учителя. Участвуют в подвижной игрепо инструкции учителя	в шеренгеи колонне. Выполняют правила игры	

10	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парахс продвижением вперед.	1	Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение меча в движении. Выполнение передачи мячадвумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением иостановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении	Выполняют стойку баскетболиста после показаи инструкции учителя. Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты наместе с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основеобразца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте ив движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимисяболее сильной группы	Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняютповороты на месте с мячом вруках, передают и ловят мячдвумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя	Совершенствова ние движений и сенсомоторного развития.
11	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	Совершенствовани е техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют технику ведениямяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

12	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди сместа, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	Выполняют технику броскамяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь наобразец выполнение обучающимися более сильной группы.	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачимяча двумя и одной рукой впарах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя.	

13	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	- Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
14	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу,с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушенииигры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Совершенствов ание движений и сенсомоторного развития.
15	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками надсобой и передача мяча снизу двумя руками на месте и	1	Совершенствование основной стойки волейболиста. Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей	Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимисяболее сильной группы. Выполняют упражнения на	Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения.	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

	после перемещения.		рук и пальцев. Выполняют перемещениена площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	развитие мышц кистей руки пальцев (по возможности). Выполняютперемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие спартнером).		

16	Нижняя прямая подача.	1	Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойкиво время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнениянижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники нижней прямой подачи поинструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимисяиз более сильной группы	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачимяча в волейболе. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямойподачи	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
17 18	Прыжки с места и с шагав высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол.	1	Сочетание работу рук, ног впрыжках у сетки. Выполнение правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правилаигры.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности).	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру.	

Гимнастика - 14 часов						
19	Упражнения на преодоление сопротивления.	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражненийна преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения приходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивленияменьшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления	

20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Выполнение строевых действий согласно расчетуи команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу ибег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двухногах произвольным способом		
21	Повороты направо, налево, кругом (переступани ем). Упражнен ия на равновеси е	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Выполняют строевые действия под щадящийсчёт. Выполняют перестроение из колонныпо одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, потри на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгаютчерез скакалку на месте в равномерном темпе на двух,одной ноге произвольным способом	
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпена двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпена двух, одной ноге произвольным способом	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь наобразец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	
24	Упражнения с сопротивлением.	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплексупражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопкамипод ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражненийс сопротивлением	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
25	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинациюна скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой	
26		1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами.	Выполняют наскок в стойкуна коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий.	Коррекционная игра

27	Опорный прыжок.	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий.	
28	Опорный прыжок	1				Коррекция и компенсация нарушений психомоторики.
29	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролемучителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

31	Упражнения со скакалками.	1	Выполнение упражнений соскакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностьюпрыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя.	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции.	Совершенствова ние движений и сенсомоторного развития.
32	Упражнения для развития пространствен но-временной дифференцировк и иточности движений	1	-Заданное расстояние. -Прыжок в длину с места на заданное расстояние. -Передача набивного мяча сидя.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданноерасстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Коррекция и компенсация нарушений психомоторики .
Лыжная подготовка – 16 часов						
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствова ние одновременного бесшажного хода	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевыхдействий с лыжами. Передвижение скользящимшагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода.	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижениена лыжах.	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.	Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.

34	Одноврем енный двухшажн ый ход	1	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижениена лыжах.	Передвигаются попеременным двухшажными одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.	Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.
35	Одновременный двухшажный ход	1				
36	Поворот махом на месте.	1	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом.	Выполняют поворот махомна месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом повозможности.	Выполняют поворот махомна месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.	Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.
37	Поворот махом на месте.	1				

38	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	-Способподъема на лыжах. -Сохранение равновесия при спуске сосклона в высокой стойке. -Техника подъема «лесенкой».	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем «лесенкой» по возможности.	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами. Выполняют подъем «лесенкой».	
39	Комбинированное торможение лыжами ипалками.	1				
40	Поворот махом наместе	1	Освоение способа торможения на лыжах.Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом.	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности).	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.	
41	Поворот махом наместе	1				

42	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски всредней стойке.	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.	Коррекция и развитие координационных способностей.
43	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м.	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.	Коррекция и развитие координационных способностей.
44	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1				
45	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м.	1	Выполнение поворота махом на лыжах.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа	Выполняют поворот махомна месте на лыжах.	Коррекция и развитие координационных способностей.

46	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1	- Прохождение дистанции налыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.
47	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1				
48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самыйметкий»	1	-Техникапередвижения без палок.	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах	Коррекция и развитие координационных способностей.
Спортивные игры- 8 часов						
49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.	1	Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми. Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалус опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности.Дифференцируют разновидности ударов (по возможности).	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов.	Развитие зрительной памяти и внимания.

50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение.	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачумяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности).	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач.	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют отбивание мяча(по возможности).Осваивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
52	Правила соревнований по настольному теннису.Учебная игра в настольный теннис.	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности).	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры	Развитие зрительной памяти и внимания.

53	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнениянижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимисяиз более сильной группы.	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи	Развитие пространственных представлений и ориентации.
54	Передача мяча сверху иснизу двумя руками после перемещений	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Принимают и передают мячсверху и снизу в парах на месте	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах послеперемещений	Совершенствование движений и сенсомоторного развития.
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	Выполняют прием и передача мяча над собойсверху и снизу.	Выполняют прием и передача мяча над собойсверху и снизу	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки)
56	Прыжки с места и с шагав высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков заурок). Выполняют переход поплощадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	Развитие пространственных представлений и ориентации.

Легкая атлетика – 12 часов						
57	Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовыйразбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мячав пол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки.Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокогостарта, стартовый разбега истарта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча впол на дальность отскока	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.	Развитие зрительной памяти и внимания.
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность сместа (коридор 10 м)	Проходят отрезки от 100 до200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малогомяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	Развитие пространственных представлений и ориентации.
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шаговразбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шаговразбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Развитие пространственных представлений и ориентации.
60	Прыжок в длину с полного разбега	1				

61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг сместа на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мячана дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мячавесом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длинус полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) заурок, на 60м – 1 раз.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.	
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малогомяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют прыжок в длинус полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	Развитие зрительной памяти и внимания.
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе сизменением шага. Осваивают метание малогомяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость 15-20 мин.в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малогомяча на дальность с места (коридор 10 м)	Развитие зрительной памяти и внимания.
65	Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага	1				

66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бегс этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)	
67	Кроссовый бег до500 м	1	Беговые упражнения Тактика бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	
68	Кроссовый бег до800 м	1	Беговые упражнения Тактика бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,8 км	

Учебно - методическое обеспечение.

1. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. -Омск, 1997.
2. Выготский Л.С. Основы дефектологии // Собрание сочинений в 6 томах. - М.:Педагогика, 1983. - Т. 5.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
6. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
7. Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии. - М., 1990.
8. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технология обучения и воспи тания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - М.:Академия, 2001.
9. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник Т. 1 / Под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
12. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 26.05.2021;
13. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советскийспорт, 2001.
14. Эшкинина О.Н. Физическое воспитание ассоциативной направленности в процессе социальной адаптации людей с ограниченными интеллектуальными способностями: метод. пособие / О.Н.Эшкинина – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гарант-инвест, 2017. – 104 с

Материально-техническое и методическое обеспечение предмета «Адаптивная физическая культура»

Спортивное оборудование

- Скамейка гимнастическая – 8 шт.
- Сетка волейбольная – 1 шт.

Спортивный инвентарь

- Мат гимнастический - 2 шт.
- Мяч баскетбольный - 5 шт.
- Мяч волейбольный - 5 шт.
- Мяч футбольный - 5 шт.
- Мячи теннисные – 10 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Обруч – 12 шт.
- Конусы – 20 шт.
- Бадминтон – 6 наборов.