

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской республики
«Шарканская школа-интернат».

ПРИНЯТО
Протокол заседания
педагогического совета
от 31 августа 2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Горбушина Л.В.
от 31 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ УР
«Шарканская школа-интернат»
_____ Карavaев А.Г.
Приказ №171
от 31 августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Адаптивная физическая культура
Учебный год	2023-2024
Класс	6И класс
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Составитель:
учитель физической культуры
Корепанов С.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....
 1. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по адаптивной физической культуре в БИ классе.
2. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету адаптивная физическая культура в БИ классе.
3. Учебно-тематическое планирование уроков.
4. Планируемые результаты освоения обучающимися предмета.
5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы.
 - 5.1. Спортивное оборудование.
 - 5.2. Спортивный инвентарь.
 - 5.3. Литература.

1. Пояснительная записка.

Настоящая Программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида Подготовительный класс 1-4 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Структурно и содержательно программа для 6И класса рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 6 класса школы с ограниченными возможностями здоровья..

Срок реализации настоящей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» - 1 учебный год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

Соответствие Государственному образовательному стандарту: рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС начального общего образования в образовательной области «Физическая культура», проекта ФГОС для ОВЗ в образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура».

Цели: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Основопологающие принципы.

- 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 принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (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 обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

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.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся 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. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них

обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть различивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6И классе.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.

- Методы стимулирования интереса к учёбе.

- Методы поощрения и порицания.

- Методы контроля и самоконтроля.

- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);

- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;

- выработка практических умений;

- обобщение и систематизация знаний и умений;

- контроль и коррекция знаний и умений;

- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);

- комбинированный урок;

- игровой;

- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

Содержание программы.

Урок физической культуры включает следующие разделы.

I. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, общая физическая подготовка, подвижные игры, лыжная подготовка.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Содержание программного материала по предмету в 6И классе.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Правила поведения на уроках лыжной подготовке,

Одежда и обувь для занятий в зимний период.

Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, равнение в затылок.

Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.

Повороты по ориентирам.

Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на

месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, обручами, большими и малыми мячами.

Элементы акробатических упражнений.

Упоры, седы, перекаты.

Лазанье.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 15—20см, по наклонной гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Висы.

Упор в положении присев и лежа на матах. Висы до 30 сек.

Равновесие.

Ходьба по коридору шириной 15 см. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Ходьба.

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег.

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 50 м (35м — бег, 15м — ходьба).

Прыжки.

Прыжки в длину с места, с разбега без контроля зоны отталкивания.

Метание.

Броски и ловля мячей различного размера. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Общая физическая подготовка.

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Построение в круг по ориентиру.

Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир,

предложенный учителем.

Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.

Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.

Прыжок в длину с места в ориентир.

Подвижные и коррекционные игры.

Лыжная подготовка

Построение в колонну, в шеренгу на лыжах.

Поворот "переступанием" в движении.

Передвижение скользящим шагом с палками и без палок

Передвижение на лыжах до 500 м. по лыжне.

Спуски с горки с малым уклоном.

Подъем ступающим шагом.

Подвижные игры на лыжах: "Кто скорее", "Лыжники, на место!", "Самый ловкий".

Учебно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура».

<i>№ п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>		<i>Тема урока</i>	<i>Коррекционно-развивающие приемы</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Тип урока</i>	<i>Теоретические основы ЗУН</i>
1.	1	01.09	Техника безопасности на уроках физкультуры. Построение в одну шеренгу.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	веревка, мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Правила поведения на уроках физкультуры
2.	1	07.09	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Свисток, мел, м/мячи	Изучение нового материала и первичного закрепления	Спортивная одежда и обувь
3.	1	08.09	Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Слушай сигнал».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Мяч, секундомер, свисток	Комбинированный	Осанка
4.	1	14.09	Перебежки группами и по одному. Прыжки в длину с места.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	метр, мел, рулетка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие шеренга
5.	1	15.09	Медленный бег. Игра «Запомни порядок».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Мяч, секундомер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Строй
6.	1	21.09	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Свисток, гимн. Палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие круг
7.	1	22.09	Чередование ходьбы и бега.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Свисток, скамейки, мел	Комплексного применения знаний и умений	Пульс

8.	1	28.09	Медленный бег с сохранением осанки в колонне. Прыжки в длину с места.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	метр, мел, рулетка	Комплексного применения знаний и умений	Основная стойка
9.	1	29.09	Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Свисток, скамейки, мел	Комбинированный	Прыжок
10.	1	05.10	Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Подвижные игры с мячом.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	м/мячи по кол-ву уч-ся, в/мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие правильная осанка
11.	1	06.10	Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Мяч, секундомер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Приземление
12.	1	12.10	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности	м/мячи, мяч, свисток, секундомер	Обобщения и систематизации знаний и умений	Амплитуда
13.	1	13.10	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Перебежки группами.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	метр, мел, рулетка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Расположение правой и левой сторон
14.	1	19.10	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Прыжки в длину с места.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	метр, мел, рулетка	Комплексного применения знаний и умений	Понятие колонна

15.	1	20.10	Бег 30м. Подвижные игры с мячом.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Мяч, секундомер, свисток	Комбинированный	Правила игры
16.	1	26.10	Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Мячи, кегли, свисток, мел, обручи	Игровой	Эстафета
17.	1	27.10	Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали».	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	мел, флажки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие перестроение
18.	1	02.11	Передвижение на четвереньках. Игры на внимание.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Внимание
19.	1	03.11	Перестроение из 1 шеренги в круг, взявшись за руки. Комплекс упражнений с м/мячами.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	м/мячи по кол-ву уч-ся, стойки для прыжков в высоту	Изучение нового материала и первичного закрепления	Значение утренней гимнастики
20.	1	16.11	Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
21.	1	17.11	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с бегом и прыжками.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	флажки, стойки/д прыжков в высоту	Комплексного применения знаний и умений	Понятие интервал
22.	1	23.11	Повороты по ориентирам. Подлезание под препятствие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий

23.	1	24.11	Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	в/мяч, свисток	Обобщения и систематизация знаний и умений	Понятие строй
24.	1	30.11	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с мячом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	гимн. палки по кол-ву уч-ся, скамейка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятия лазание и перелезание
25.	1	01.12	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической скамейке.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Гимнастическая палка
26.	1	07.12	Строевые упражнения. Занятие с большими мячами.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	б/мячи, скамейка	Комплексного применения знаний и умений	Строевые упражнения
27.	1	08.12	Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка».	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
28.	1	14.12	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Занятия на тренажерах.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Мяч, свисток, мел, тренажеры.	Комплексного применения знаний и умений	Тренажер
29.	1	15.12	Лазание по скамейке. Перелезание через скамейку с опорой на одну руку.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятия лазание и перелезание

30.	1	21.12	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Подвижные игры с мячом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Маты, мел	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие группировка
31.	1	22.12	Учить группировке лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Маты, м/мячи, мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Координация движения
32.	1	28.12	Совершенствовать группировку лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений	Маты, мел	Комплексного применения знаний и умений	Понятие упор
3 четверть							
33.	1	29.12	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Одевание и снятие лыж.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Лыжи, палки лыжные.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Правила поведения на уроках физкультуры
34.	1	11.01	Перемещение с лыжами в руках. Построение на лыжах в колонну, в шеренгу. Повороты на месте.	Коррекция вестибулярной устойчивости.	Лыжи, палки лыжные.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Повороты

35.	1	12.01	Ходьба ступающим шагом	Коррекция вестибулярной устойчивости.	Лыжи.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие ступающего шага
36.	1	18.01	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Коррекция вестибулярной устойчивости	Лыжи.	Обобщение и систематизация знаний и умений	Повороты
37.	1	19.01	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Лыжи.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие скольжение
38.	1	25.01	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Лыжи	Обобщение и систематизация знаний и умений.	Широкий шаг
39.	1	26.01	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений	Лыжи	Обобщение и систематизация знаний и умений.	Координация движений

40.	1	01.02	Скользкий шаг	Развитие навыков коммуникативного общения.	Лыжи, лыжные палки.	Игровой	Перенос, скольжение
41.	1	02.02	Передвижение на лыжах до 500 м. произвольно.	Коррекция вестибулярной устойчивости.	Лыжи	Комплексного применения знаний и умений.	Координация движений.
42.	1	08.02	Прогулка на лыжах	Коррекция пространственных отношений .	Лыжи, лыжные палки	Комплексного применения знаний и умений.	Понятие прогулка
43.	1	09.02	Передвижение по лыжне скользящим шагом	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе циклич. движений	Лыжи	Комплексного применения знаний и умений.	
44.	1	15.02	Скользкий шаг	Развитие навыков коммуникативного общения.	Лыжи, лыжные палки, кегли	Игровой	Наклоны
45.	1	16.02	Игры на лыжах	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Лыжи, лыжные палки, кегли	Игровой	Перебежки

46.	1	22.02	Передвижение на лыжах произвольным ходом	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе циклич. движений	Лыжи	Комплексного применения знаний и умений.	Вдох, выдох
47.	1	29.02	Игры на лыжах с быстрым передвижением	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Лыжи	Игровой	Ускорение
48.	1	01.03	Спуски на лыжах	Коррекция вестибулярной устойчивости.	Лыжи	Изучение нового материала.	Положение конечностей тела
49.	1	07.03	Спуски на лыжах	Коррекция вестибулярной устойчивости	Лыжи	Изучение нового материала и первичного закрепления	
50.	1	14.03	Игры на лыжах	Игры на лыжах	Лыжи, лыжные палки, кегли	Игровой	
51.	1	15.03	Подъем ступающим шагом	Коррекция памяти на основе упражнений	Лыжи, лыжные палки	Изучение нового материала	Опора на палки
52.	1	20.03	Подъем ступающим шагом	Коррекция вестибулярной устойчивости	Лыжи, лыжные палки	Комплексного применения знаний и умений.	Положение конечностей тела

53.	1	21.03	Правила поведения в спортивном зале Подвижные игры с мячом.	Коррекция вестибулярной устойчивости	Лыжи, лыжные палки	Комплексного применения знаний и умений.	Положение туловища
4 четверть							
54.	1	22.03	Правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры с мячом.	Коррекция вестибулярной устойчивости	Лыжи, лыжные палки	Комплексного применения знаний и умений	
55.	1	04.04	Подвижные игры с мячом.	Коррекция	Мяч, свисток	Игровой	Повороты
56.	1	05.04	Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки группами.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Названия снарядов
57.	1	11.04	Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие равновесие
58.	1	12.04	Упражнения с м/мячами. Равновесие на скамейке.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Комплексного применения знаний и умений	Режим дня

59.	1	18.04	Строевые упражнения. Ходьба по коридору 15см.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений в равновесии	мел, секундомер	Изучение нового материала и первичного закрепления	Личная гигиена
60.	1	19.04	ОРУ через игру. Эстафеты с мячами.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Мячи, мел, свисток	Игровой	Эстафета
61.	1	25.04	Стойка на носках (до 10 сек). Передвижение на носках и пятках	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Маты, м/мячи, флажки, скамейки	Изучение нового материала и первичного закрепления	
62	1	26.04	Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	мячи, кегли, скакалки	Игровой	
63	1	02.05	Различные виды ходьбы и бега	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	м/мячи, флажки, скамейки	Изучение нового материала и первичного закрепления	
64	1	03.05	Различные виды ходьбы и бега	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Скамейка, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Закаливание
65	1	16.05	Медленный бег с сохранением осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	мел, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное дыхание
66	1	17.05	Строевые упражнения. Ходьба в чередовании с бегом (15м- 15м).	Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении	метр, мел, рулетка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное питание

67	1	23.05	Прыжки в длину. Метание мяча	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Рулетка, мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Приземление
68	1	24.05	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Прыжки в длину с места.	Коррекция образной памяти на основе упр. в установлении логических связей	метр, мел, рулетка	Актуализация знаний и умений	Первая помощь при ушибе

4. Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Адаптивная физическая культура» в 6И классе.

Обучающиеся к концу учебного года должны знать и уметь:

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- выполнять построение в колонну по одному;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- знать правила поведения на уроках лыжной подготовки;
- выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом до 500 м.;
- выполнять поворот переступанием на месте, в движении на лыжах;
- выполнять спуски на лыжах на и подъем ступающим шагом на склоне малой крутизны.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

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

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют

	место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы.

5.1. Спортивное оборудование.

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, 2шт
2. Стенка гимнастическая 1шт
3. Скамейка гимнастическая 2шт
4. Сетка волейбольная 1шт
5. Доска гимнастическая для лазания 1 шт
6. Турник для силовых упражнений 1шт
7. Стойка для прыжков в высоту 2шт

5.2. Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический 4 шт
2. Коврик ППЭ 6шт
3. Коврик массажный со следочками 2шт
4. Мяч баскетбольный 4шт
5. Мяч волейбольный 4шт
6. Мяч футбольный 4шт
7. Массажер для стоп 1шт
8. Обруч 4шт
9. Сетка волейбольная 1шт
10. Секундомер 1шт

5.3. Литература.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
7. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

Аннотация к рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура»
6И класс.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

Цели: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Список учебно-методической литературы.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
7. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

Разделы	Количество часов
Легкая атлетика	20
Гимнастика	12
Лыжная подготовка	19
Подвижные игры	17
Итого	68