

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение -
«Специальная (коррекционная) школа № 9»

Рассмотрено:
на педагогическом
совете школы
протокол № 1
от «30 _» августа
2023г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СКШ №9
_____ Поставная А.К.
Приказ №217_
от «30 _»августа 2023г

**Адаптированная основная общеобразовательная программа
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями
развития
8 «и» класса**

Мысковский городской округ 2023

Адаптированная основная общеобразовательная программа
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями
развития

8 «и» класса разработана Мартыновой Реймой Гусмановной учителем
физкультуры высшей квалификационной категорией.

- Адаптированная образовательная рабочая программа основного общего образования «Адаптивная физкультура», 8и класс, разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой – М.: Просвещение, 2013 г.
- ФАООП УО, утвержденной приказом Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026.
- Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- 1) Пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета;
- 2) Общая характеристика учебного предмета, курса;
- 3) Описание места учебного предмета, курса в учебном плане;
- 4) Личностные, предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса;
- 5) Содержание учебного предмета, курса;
- 6) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;
- 7) Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе «Методических рекомендаций по обучению и воспитанию детей с интеллектуальными, тяжёлыми и множественными нарушениями развития» под редакцией А.М. Царёва, 2015 год, в соответствии с нормативно-правовой базой:

- **Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными и требованиями, утвержденная приказом Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026.**
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеют конкретное негибкое мышление, образование отвлеченных понятий значительно затруднено или невозможно. Ограниченно формируется понимание и использование речи, которая часто сопровождается косноязычием и аграмматизмами. Словарный запас состоит из наиболее часто употребляемых в обиходе слов и выражений. Языковые средства часто оказываются несформированными. Внимание у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью с трудом привлекается, отличается неустойчивостью и отвлекаемостью. Слабость активного внимания препятствует решению задач познавательного развития, однако, при высокой мотивации его продолжительность может быть увеличена.

У детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью запас сведений и представлений об окружающем мире существенно сужен. Отмечается значительное недоразвитие восприятия и памяти. Вместе с тем, при

целенаправленной планомерной коррекционно - педагогической работе у обучающихся формируются элементарные представления об окружающей действительности и о себе. Перенос освоенных действий и применение представлений в новых ситуациях часто затруднены, требуются дополнительные в них упражнения, либо формирование заново.

Общесомоторное развитие, как правило, нарушено. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию некоторых прикладных физических действий (бег, прыжки и др.). У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий. Часть детей с умеренной умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с нецеленаправленностью, беспорядочностью, нескоординированностью движений.

Развитие навыков самообслуживания у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью существенно отстает. Наиболее часто возникают трудности в овладении навыками, требующими тонких дифференцированных движений пальцев: шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек и шнурков. Некоторые обучающиеся полностью зависят от посторонней помощи в обращении с одеждой и обувью, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур. Значительная часть детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью имеют другие нарушения (сенсорные, моторные, расстройства аутистического спектра и др.).

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующим возможностям учащихся.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении обще- развивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

обучать мягкому приземлению в прыжках;

учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;

учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;

учить метаниям, броскам и ловле мяча;

учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;

учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;

учить преодолению различных препятствий;

учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей;

учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Таким образом, для успешной реализации задач физического воспитания с данной категорией учащихся, необходим дифференцированный и индивидуальный подход, с учетом особенностей нарушений интеллектуального и физического развития каждого учащегося. С этой целью создана предлагаемая адаптивная программа.

Актуальность программы по физическому воспитанию для детей-имбецилов состоит в том, что физические упражнения и физическая культура, как и другая двигательная деятельность ребенка-олигофрена, рассматриваются не только в аспекте выполнения различных движений и упражнений для развития двигательных навыков, но и как коррекционно-компенсаторная и лечебно-оздоровительная форма воздействия на двигательную недостаточность, как форма реадaptации тех нарушений, которые имеются в двигательной функции у данной категории учащихся вспомогательной школы.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение **основных задач физвоспитания:**

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности данной категории учащихся.
2. Развитие двигательных навыков, реадaptация имеющихся нарушений двигательной функции.
3. Формирование навыка правильной осанки в статических положениях тела и в движении.
4. Развитие чувства темпа и ритма, координации движений.
5. Приобретение знаний в области гигиены, здорового образа жизни.
6. Усвоение учащимися речевого материала, используемого на уроках по физической культуре.

Ожидаемые результаты программы:

- Увеличение двигательной активности учащихся специальных классов;
- Снижение заболеваемости, общее укрепление здоровья;
- Коррекция имеющихся нарушений двигательной деятельности;
- Повышение уровня физической подготовленности;
- Более полная реализация задач физвоспитания, с учетом особенностей данной категории учащихся;
- Повышение мотивации к занятиям физической культурой;
- Выработка навыка к самостоятельным занятиям оздоровительной физкультурой.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «Адаптивная физкультура» оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение рабочей программы предполагает достижение двух видов результатов: *личностных и предметных*. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП:

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практикоориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах. Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

Основные задачи реализации содержания: Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение

индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы..

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия — 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 учебные действия

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 учебные действия:

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 учебные действия:

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).

Связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов

В программе базовых учебных действий достаточным является отражение их связи с содержанием учебных предметов в виде схемы, таблиц и т.п. В связи с различиями в содержании и перечнем конкретных учебных действий для разных ступеней образования (классов) необходимо отдельно отразить эти связи. При этом следует учитывать, что практически все БУД формируются в той или иной степени при изучении каждого предмета, поэтому следует отбирать и указывать те учебные предметы, которые в наибольшей мере способствуют формированию конкретного действия.

В программу включены следующие разделы:

гимнастика, акробатика (элементы); легкая атлетика; подвижные игры в зале и на воздухе; спортивные игры (элементы); корригирующая гимнастика; скандинавская ходьба; дыхательные упражнения.

В каждом разделе, кроме рекомендуемых упражнений, указан перечень умений и навыков, которыми должны владеть учащиеся к окончанию каждого класса. В зависимости от задач урока педагог может варьировать поэтапную структуру урока и время, отводимое для упражнений того или иного подраздела, также контролировать дозировку физической нагрузки и отдыха, имея в виду, что в конце урока должны быть проведены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. Весь материал изложен концентрически (с постепенным усложнением, повторением и наращиванием физической нагрузки).

Место предмета в учебном плане

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Учебный план по физической культуре 8 и класс

Раздел учебной программы	Количество часов
Легкая атлетика	22
Гимнастика, акробатика	14
Подвижные и спортивные игры	16
Корригирующая гимнастика	16
Всего часов	68

Содержание программы

8 и класс (68 часов).

Гимнастика (14 часов).

Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!»

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, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений: кувырок вперед (строго индивидуально), перекаты, «мостик» с помощью учителя.

Лазанье:

Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание с одной гимнастической скамейке на другую вперед на четвереньках. Подлезания под 2 препятствия разной высоты. Перешагивание через гимнастическую скамейку.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек.

Лёгкая атлетика (22 часа)

Ходьба и бег:

Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Бег змейкой, с изменением направления, ускоренный бег. Медленный бег в сочетании с ходьбой до 3 мин. Бег в играх.

Прыжки: Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Прыжки с одной ноги на две. Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат). Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки. Прыжки в длину с места.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Выполнение общеразвивающих упражнений с удерживанием мяча. Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног, сверху, сбоку. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м, правой и левой рукой из-за головы. Метание мяча в «корзину», стоящую на полу. Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу. Выполнение различных исходных положений с палкой. Поднимание палки с пола и опускание ее на пол. Переноска гимнастических палок (8-10 шт.). Переноска гимнастического мата (8 человек).

Корригирующая гимнастика (16 часов).Упражнения для формирования правильной осанки

Стойка у стены без плинтуса с правильной осанкой (затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стенки). Принять правильную осанку у стены, сделать шаг вперед, удержаться в этом положении с напряжением всех мышц на счет до 4-6. Принять правильную осанку у стены, сделать шаг вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать, вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. Принять правильную осанку у стены, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек.

Принять правильную осанку у стены, шаг вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку. Принять правильную осанку, сделать 2 шага вперед, последовательно расслабить мышцы шеи, рук и туловища, принять правильную осанку. Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 5 сек. вернуться в и.п. То же упражнение, но без стены. Упражнения для укрепления мышц спины: «Кошечка», «Книжка», «Птица».

Упражнения для профилактики плоскостопия

Сгибание и разгибание стопы. Перекаты стопы с пятки на носок. Движения пальцами стоп. Сводить и разводить пятки. сводить и разводить носки. Передвижение стоп при помощи пальцев, скольжение стопой по голени другой ноги. Круговое движение в голеностопном суставе. Упражнения: «Ходьба», «Лошадка».

Упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат

Сочетание разных видов ходьбы под счет. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Стойка на полу на носках. стойка на носках на гимнастической скамейке. Упражнения: «Аист», «Ласточка».

Гимнастика для глаз

Движения глазами вверх, вниз. Движения глазами слева направо и обратно. Круговые движения в одну и другую сторону. То же, но с закрытыми глазами. Крепко зажмурить глаза, затем открыть их. Быстро моргать.

Дыхательная гимнастика.

Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх – потянуться – вдох, руки вниз – расслабиться – выдох.

Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. Наклоны и повороты туловища в сочетаниями с движениями рук. Взмахи ногой вперед, назад. В положении лежа на спине, поочередное поднимание ног. В положении лежа на животе, поднимание

головы, прогибание назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках, прогибание и выгибание спины («кошечка», «скамеечка»). Обучение диафрагмальному дыханию. Упражнения: «Нюхаем цветок», «Греем руки».

Подвижные игры (16 часов).

Подвижные игры: Запомни движение», «Кошка и мышки», «Где позвонили», «Что пропало» (с усложнением), «Сбор картофеля», «Ударь в бубен», «Аист ходит по болоту», «Салки».

Игры зимой: «Снежком по мячу», «Крепость».

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов
Легкая атлетика - 22 ч.		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. Повторение изученных видов ходьбы, бега.	1
2	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Бег змейкой, с изменением направления.	1
3	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость.	1
4	Медленный бег в сочетании с ходьбой до 3 мин. Подвижная игра «Ловишки».	1
5	Медленный бег в сочетании с ходьбой до 3 мин. Подвижная игра «Ловишки».	1
6	Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов.	1
7	Прыжки с одной ноги на две. Преодоление небольших препятствий с места, с разбега.	1
8	Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат). Обучение технике приземления.	1
9	Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат).	1
10	Обучение бегу с ускорением. Повторное пробегание отрезков	1
11	Бег с ускорением. Повторное пробегание отрезков	1
12	Прыжки в длину с места. Обучение технике отталкивания и приземления.	1
13	Прыжки в длину с места на результат.	1
14	Высокий старт. Обучение технике бега на короткие дистанции.	1
15	Пробегание отрезков с высокого старта 30 м на результат.	1
16	Метание мяча на дальность правой, левой рукой. Обучение технике замаха.	1
17	Метание мяча в стену с расстояния 3-4 м, с увеличением расстояния.	1
18	Метание мяча на дальность на результат.	1
19	Обучение элементам челночного бега. Переноска предметов по линиям поочередно.	1
20	Обучение элементам челночного бега. Переноска предметов по линиям поочередно.	1

21	Бег с преодолением препятствий: через гимнастические палки, медицинболы.	1
22	Метание медицинбола из-за головы двумя руками на результат.	1
Гимнастика – 14 часов.		
23	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов.	1
24	Комплексы упражнений с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке попеременным способом.	1
25	Перекат вперед-назад в группировке. Лазание по гимнастической стенке попеременным способом.	1
26	Перекат вперед-назад в группировке. Обучение кувырку вперед (строго индивидуально).	1
27	Обучение кувырку вперед (строго индивидуально).	1
28	Комплекс упражнений со скакалками. Обучение кувырку вперед (строго индивидуально).	1
29	Комплекс упражнений со скакалками. Обучение перелезанию через гимнастического коня. Перешагивание через гимнастическую скамейку.	1
30	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1
31	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1
32	Комплекс упражнений с малыми обручами. Обучение стойке на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек.	1
33	Комплекс упражнений с малыми обручами. Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх.	1
34	Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках. Подлезание под 2 препятствия разной высоты.	1
35	Комплекс упражнений с набивными мячами. Обучение выполнению упражнения «Мост» с помощью учителя (строго индивидуально).	1
36	Подтягивание по скамейке лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом. В подвижной игре «Не попадись в мышеловку» обучение детей умению пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты препятствия.	1
Подвижные игры – 16 часов.		
37	Катание мяча между расставленными предметами. Метание малого мяча с места через натянутую веревку.	1
38	Выполнение общеразвивающих упражнений с удерживанием мяча. Передача большого мяча в колонне между ног, сверху, сбоку.	1
39	Выполнение общеразвивающих упражнений с удерживанием мяча. Передача большого мяча в колонне между ног, сверху, сбоку.	1

40	Обучение передаче мяча в парах от груди, снизу, сбоку, из-за головы.	1
41	Передача мяча в парах от груди, снизу, сбоку, из-за головы.	1
42	Обучение ведению мяча на месте правой, левой рукой.	1
43	Обучение ведению мяча на месте правой, левой рукой. Высокое, среднее, низкое ведение.	1
44	Ведение мяча на месте, в шаге. Подвижная игра «Догони мяч!»	1
45	Обучение подвижной игре «Мяч через сетку».	1
46	Подвижная игра «Мяч через сетку».	1
47	Броски мяча в корзину, стоящую на полу, с увеличением расстояния.	1
48	Броски мяча в «корзину», стоящую на полу. Подвижная игра «Точно в цель».	1
49	Эстафеты с мячами и предметами.	1
50	Эстафеты с мячами и предметами.	1
51	Обучение броскам мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	1
52	Броски мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	1
Корригирующая гимнастика – 16 часов.		
53	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Принять правильную осанку у стены, сделать шаг вперед, удержаться в этом положении с напряжением всех мышц на счет до 4-6. Принять правильную осанку у стены, сделать шаг вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать, вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.	1
54	Упражнения для тренировки дыхательных мышц. Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх – потянуться – вдох, руки вниз - расслабиться – выдох. Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений.	1
55	Профилактика плоскостопия. Ходьба по канату, положенному на пол. Сгибание и разгибание стопы. Перекаты стопы с пятки на носок. Движения пальцами стоп. Сводить и разводить пятки. сводить и разводить носки.	1
56	Упражнения для сохранения правильной осанки в разных исходных положениях: стоя у стены, гимнастической стенки. Принять правильную осанку у стены, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Принять правильную осанку у стены, шаг вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.	1
57	Упражнения для укрепления диафрагмы. Наклоны и повороты туловища в сочетаниях с движениями рук. Взмахи ногой вперед, назад. В положении лежа на спине, поочередное поднимание ног. В положении лежа на животе, поднимание головы, прогибание назад с опорой на	1

	руки.	
58	Упражнения на массажерах для укрепления свода стопы. Гимнастика для глаз.	1
59	Упражнения в равновесии на фитболах и физиороллах.	1
60	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Принять правильную осанку, сделать 2 шага вперед, последовательно расслабить мышцы шеи, рук и туловища, принять правильную осанку. Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 5 сек. вернуться в и.п. То же упражнение, но без стены.	1
61	Упражнения для тренировки дыхательных мышц.	1
62	Профилактика плоскостопия. Ходьба по узкой рейке скамьи, гимнастической палке.	1
63	Упражнения в равновесии. Сочетание разных видов ходьбы под счет. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Стойка на полу на носках. стойка на носках на гимнастической скамейке. Упражнения: «Аист», «Ласточка».	1
64	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины: «Кошечка», «Книжка», «Птица».	1
65	Упражнения для тренировки дыхательных мышц . В стойке на четвереньках, прогибание и выгибание спины («кошечка», «скамеечка»). Обучение диафрагмальному дыханию. Упражнения: «Нюхаем цветок», «Греем руки».	1
66	Профилактика плоскостопия. Передвижение стоп при помощи пальцев, скольжение стопой по голени другой ноги. Круговое движение в голеностопном суставе. Упражнения: «Ходьба», «Лошадка».	
67	Упражнения в равновесии на фитболах.	
68	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Ходьба по гимнастической скамье с грузом на голове, присед, поворот.	

Требования к уровню подготовки выпускников 8 и класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;
- название гимнастических элементов;
- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила изучаемых игр;

Обучающиеся должны уметь:

- осуществлять построение и перестроение в шеренгу, колонну;
- лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке.
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий;
- выполнять прыжки в длину с места;
- метать мяч в цель;

1. играть в подвижные игры.

Результаты освоения предмета «Адаптивная физкультура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать ученики по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они с одной стороны предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком оканчивающим школу

Результаты программного материала по предмету оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа общее - частное – конкретное и представлены соответственно предметными и личностными результатами.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого не намного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат

Согласно письма Министерство образования Российской Федерации от 03 октября 2013 г. У-13-51-277/13 « О ведение безотметочного обучения по физкультуре, изобразительному искусству, и музыке».

По физкультуре может ставиться обучение в форме «зачёта»

Критерии оценки

При выставлении оценок необходимо, в первую очередь, руководствоваться требованиями программ, по которым ведётся обучение. И. М. Бгажнокова, ссылаясь на многочисленные психолого-педагогические исследования, посвящённые особенностями усвоения предметов данных обучающимся, рекомендует следующую систему оценивания:

Оценка	% выполнения заданий
удовлетворительно	35 – 50%
хорошо	50 – 65%
очень хорошо	свыше 65%

Материально- техническое обеспечение образовательного процесса.

Эффективность преподавания во многом зависит не только от содержания учебного процесса, но и от условий обучения.

Одним из важнейших факторов совершенствования учебно – воспитательного процесса является спортивный зал.

Спортивный зал – это единая, органически связанная система учебного оборудования по предмету, оформленная в соответствии с требованиями научной организации труда, как учителя, так и учащихся и обеспечивающая достаточно высокий уровень преподавания. Таким образом, спортивный зал представляет собой комплексную

материальную базу обучения, опираясь на которую учитель оказывает оздоровительное функциональное воздействие на весь учебно - воспитательный процесс.

Спортивный зал соответствует следующим требованиям по санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативы Сан Пин 2.4.2.3286-15 (от 10 июля 2015 г.№26)

- Спортивный зал игровой и гимнастический с раздевалками для мальчиков и девочек, душевые, туалет.

- Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен).

- Кабинет учителя. Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы, шкаф для спортивного инвентаря.

- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. Включает в себя стеллажи, контейнеры.

- Пришкольный стадион (площадка)

- Лёгко - атлетическая дорожка

- Сектор для прыжков в длину

- Игровое поле для футбола (мини футбола)

- Гимнастический городок

- Полоса препятствий

- лыжная трасса

Дополнительный инвентарь:

Стенка гимнастическая-4, бревно гимнастическое,-1 козёл гимнастический-1, конь гимнастический-1, перекладина гимнастическая,-1 канаты для лазания с механизмом крепления-4, мост гимнастический подкидной-1, скамейка гимнастическая жесткая,2 комплект навесного оборудования (входят перекладина мишени для метания), контейнер с набором тяжело атлетических гантелей, гантели наборные, акробатическая дорожка, маты гимнастические-10, мяч набивной (1кг, 2 кг, 3 кг), мяч малый (теннисный) скакалка-15 гимнастическая палка гимнастическая-15, обруч гимнастический-10, секундомер-1, планка для прыжков в высоту-1, стойки для прыжков в высоту-1, барьеры лёгкоатлетические-4, флажки-20, лента финишная-1, рулетка измерительная-1, номера нагрудные-20, щиты баскетбольные с кольцами и сеткой-4, мячи баскетбольные-10, насос для накачивания мячей-1.

- аптечка медицинская

Список литературы:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях.
3. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 14.09.2016 г. N1579 «О направлении методических рекомендаций по составлению учебного плана в образовательных организациях, реализующих основную адаптированную общеобразовательную программу для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. N 4/15).
5. . Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений для глубоко-умственно отсталых обучающихся под редакцией кандидата

педагогических наук профессора И. М. Бгажноковой. Москва
«Просвещение», 2013 г. И в соответствии с требованиями Федерального
образовательного стандарта общего образования.

6. Устав МКОУ СКШ № 9
7. Положение о Рабочей программе МКОУ СКШ № 9
8. АООП МКОУКШ №9 8и класс

1. Мозговой В.М. «Развитие двигательных способностей учащихся коррекционной школы». М., 2001.
2. Черник Е.С. «Физическая культура во вспомогательной школе». М., 1997.
3. Загрядская В.Н. «Обучение и воспитание детей с множественными нарушениями развития». М., 2009.
4. «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта»: прог.-метод. матер./ под ред. И.М. Бгажноковой. – М., 2007.
5. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида». – М.: Просвещение, 2003.

.

\

