

**Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
* Приказ МОиН Российской Федерации от 31 марта 2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* Письмо МОиН Российской Федерации № 07-3517 от 19.08.2016 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
* Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Целинная СОШ (вариант 2)и иных нормативно-правовых актов.

**Цель:**

Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

* Развивать восприятие собственного тела,
* Осознавать свои физические возможности и ограничения.
* Осваивать доступные способы передвижения (в том числе с использованием технических средств).
* Соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
* Формировать двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
* Осваивать доступные виды физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Структура программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» соответствует требованиям ФГОС образования, обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Тематическое планирование ежегодно конкретизируется в календарно-тематическом планировании, утверждаемом директором школы.

Обучение адаптивной физкультуры носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит учащихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками, учит использованию физические качества и знания в нестандартных ситуациях.

**2.Общая характеристика учебного предмета**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Теннис».

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел **«Лыжная подготовка»** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел «**Физическая подготовка**» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела **«Теннис»** предусматривает овладение элементами настольного тенниса.

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

**Основные задачи изучения предмета**:

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

* коррекция нарушений физического развития;
* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных способностей в процессе обучения;
* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

* воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

* обогащение чувственного опыта;
* коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**3.Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» изучается с 5-9 классах в объеме учебных часов 136 часов.

8 класс- в объеме 2 часа в неделю,

9 класс- в объеме 2 часа в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предметная область** | **Учебный предмет** | **Количество часов в неделю** | |
| 8 | 9 |
| Физическая культура | Адаптивная физкультура | 2 | 2 |
|  | Итог | 2 | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предметная область** | **Учебный предмет** | **Количество часов за год** | |
| 8 | 9 |
| Физическая культура | Адаптивная физкультура | 68 | 68 |
|  | Итог | 68 | 68 |

**4.Предметные результаты освоения учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные результаты  Класс | 8, 9 |
| Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. | \*Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя.  \*Освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений с помощью учителя, развитие координации  \*Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя.  \*Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и  др. с помощью учителя. |
| Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. | \*Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.  \*Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений. |
| Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры. | \*Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.  \*Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др. с помощью учителя. |

**5. Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Теннис». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
* выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
* выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
* самостоятельное выполнение упражнений;
* развитие двигательных качеств
* формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем**  **учебного предмета** | **Количество**  **часов,**  **отведенных на**  **изучение**  **разделов и тем**  **учебного**  **предмета** | **Содержание тем**  **учебного**  **предмета** | **Практическая**  **часть с указанием**  **формы** | **Реализация**  **НРК** |
| **1.Физическая подготовка**  **1.1Построения и перестроения** | **25** | 1.Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».  2.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.  3.Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. | 1.Выполнения построения и перестроения |  |
| **1.2Общеразвивающие и корригирующие упражнения** |  | 1.Дыхательныеупражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).  2.Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. 3.Круговые движения кистью.  4.Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). 5.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».  6.Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.  7.Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. | 1.Выполнениео общеразвивающих и корригирующих упражнений.  2.Выполнение дыхательных упражнений.  3.Выполнение круговых движений кистью.  4.Выполнение движений плечами.  5.Выполнение движений головой  6.Выполнение поворотов туловищем  7.Выполнение движений стопами. |  |
| **1.3Ходьба и бег** |  | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.  2.Ходьба с удержанием рук за спиной(на поясе, на голове, в стороны).  3.Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх  4. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.  5Ходьба в умеренном (медленном, быстром)  темпе.  6.Ходьба с изменением темпа, направления движения.  7. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.  8. Бег с изменением темпа и направления движения. | 1.Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке.  2.Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной(на поясе, на голове, в стороны).  3.Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх  4.Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.  5.Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе.  6.Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения.  7.Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.  8. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. |  |
| **1.4Прыжки** |  | 1.Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).  2.Прыжки на двух ногах на месте(с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). 3.Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). 4.Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. | 1.Выполнение Прыжков на двух ногах.  2.Выполнение прыжков на одной ноге.  3. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега. |  |
| **1.5.Ползание,**  **подлезание,**  **лазание,**  **перелезание** |  | 1.Ползание на животе, на четвереньках.  2.Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.  3.Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. | 1.Выполнение ползания на животе, на четвереньках.  2.Выполнение лазания по гимнастической стенке  4.Выполнение ползания на животе |  |
| **2.1.Броски,**  **ловля, метание,**  **передача предметов**  **и перенос груза** | **7** | 1.Передачапредметов в шеренге (по кругу, в колонне).  2.Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).  3. Ловля среднего (маленького) мяча одной  (двумя) руками.  4. Бросание мяча на дальность.  5.Сбивание предметов большим(малым) мячом.  6.Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).  7.Метание в цель (на дальность). | 1.Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне).  2.Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).  3.Выполнеие ловле среднего (маленького) мяча одной  (двумя) руками.  4. Выполнение бросания мяча на дальность.  5.Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.  6.Выполнение бросков (ловля) мяча в ходьбе (беге). 7.Выполнение. метания в цель (на дальность). |  |
| **3.1.Лыжная подготовка** | **12** | 1Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).  2.Транспортировка лыжного инвентаря.  3.Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.  4.Чистка лыж от снега.  5.Стояние на параллельно лежащих лыжах.  6.Выполнение ступающего шага.  7.Выполнение поворотов, стоя на лыжах.  8.Выполнение скользящего шага  9.Выполнение попеременного  двушажного хода.  10.Выполнение бесшажного хода. 11.Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).  12.Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением). | 1.Чистка лыж от снега.  2.Выполнение ступающего шага.  3.Выполнение поворотов, стоя на лыжах.  4.Выполнение скользящего шага  5.Выполнение попеременного  двушажного хода.  6.Выполнение бесшажного хода.  7.Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением). | Региональный компонент реализуется на следующих уроках:  1. Выполнение  скользящего шага  2.Выполнение попеременного  двушажного хода  3. Выполнение бесшажного хода  4. Выполнение ступающего шага. |
| **4. Коррекционные подвижные игры.**  **4.1. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений** | **24** | **Баскетбо**л.  1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола.  2.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола.  3. Отбивание баскетбольного мяча от пола двумя рукам.  4.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.  5.Ведение баскетбольного мяча по прямой.  6.Броски мяча в кольцо двумя руками.  7. Броски мяча в кольцо одной рукой  8. Броски от груди  **Волейбол.**  1.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).  2.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).  3.Игра в паре без сетки (через сетку).  **Настольный теннис**  1. Упражнения с ракеткой  2. Упражнения у стены  3. Стойки игрока  4. Держание ракетки  5. Подачи  6. Способы хватов ракетки.  7. Горизонтальный хват.  8. Основные виды вращения мяча  9. Подачи мяча: «маятник», «челнок»  10. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)  11. Игра с партнерами  12. Игра с партнерами  13. Игра с партнерами | 1.Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола.  2.Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола.  3.Отбивание баскетбольного мяча от пола двумя руками  4.Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.  5.Ведение баскетбольного мяча по прямой.  6.Броски мяча в кольцо двумя руками  7. Броски мяча в кольцо одной рукой  8. Броски от груди  9.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).  10.Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).  11.Игра в паре без сетки (через сетку)  12. Упражнения с ракеткой  13. Упражнения у стены  14. Стойки игрока  15. Держание ракетки  16. Подачи  17. Способы хватов ракетки.  18. Горизонтальный хват.  19. Основные виды вращения мяча  20. Подачи мяча: «маятник», «челнок»  21. Удары по теннисному мячу  22-24. Игра с партнерами |  |

**6.Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета**

**Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:**

\*что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,

\*что из полученных знаний и умений он применяет на практике,

\*насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий**: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».**

Выявление представлений, умений и навыков, обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Оценка по предмету «Адаптивная физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися умениями и результатом, строго индивидуально.

**Предполагается то, что учащиеся будут знать:**

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
3. Правила поведения в спортивном зале;
4. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
5. Правила поведения во время подвижных игр;

**Предполагается то, что учащиеся будут уметь:**

1. Выполнять команду «Становись!»
2. Строиться в шеренгу, в колонну
3. Держать мячи, обручи
4. Выполнять инструкции и команды учителя
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ
6. Чередовать ходьбу с бегом
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах
8. Метать мячи одной рукой с места
9. Мягко приземляться при прыжках
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя
11. Стоять на лыжах.

**7. Описание учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

* 1. **Учебно-методическое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебные пособия для учащихся** | **Методические пособия учителя** |
| Учебники отсутствуют | 1.Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). -СПБ. :Владос Северо-Запад,2013.  2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Про­граммно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажаноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010. |
|  |

**7.2 Материально-техническое обеспечение**

- это общие характеристики инфраструктуры организации, включая параметры информационно-образовательной среды.

**Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает**:

\*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

\***дидактический материал**: изображения (картинки) спортивного, туристического инвентаря;

\***спортивный инвентарь**: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, ракетки и т.д.