 СОДЕРЖАНИЕ:

1. Аннотация (пояснительная записка)………………………………………………….... 3

2.Планируемые результаты изучения учебного предмета ……………………………….5

3.Основное содержание учебного предмета ……………………………………………. 11

4. Тематическое планирование с указанием количества часов………………………….16

5. Учебно-методическое обеспечение ……………………………………………………20

**АННОТАЦИЯ** (Пояснительная записка)

 Рабочая программа предмета «Адаптивная физическая культура» является структурным компонентом Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра осложненными легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработанной ГКОУ КО «Калужская школа-интернат №1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на основе:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-фз (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013г. № 99-ФЗ, от 23.07.2013г. №203-Ф3);
* Федеральный закон от 24.09.2022 N 371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статью 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской федерации".
* Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
* Приказ Минпросвещения России от 19.03.2024 № 171 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования".
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2024 № 495 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ".
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. [приказом](file:///D%3A%5C%D0%94%D0%9E%D0%9A%D0%A3%D0%9C%D0%95%D0%9D%D0%A2%D0%AB%5C%D0%9D%D0%90%D0%A7%D0%90%D0%9B%D0%9E%20%D0%93%D0%9E%D0%94%D0%90%202024-25%5C%D0%A1%D0%90%D0%99%D0%A2%20%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0%202024-25%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%2C%20%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%8B%202024-2025%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B7%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8C%5C%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%9C%D0%9C%D0%AB%20%D0%BE%D1%82%20%D0%A1%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%B8%20%D0%B4%D1%80%5C%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%208.3%5C%D0%9C%D0%B8%D1%80%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0%20-8.3.docx#sub_0) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1598).
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".
* Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1023
* Федеральная образовательная программа начального общего образования, утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372.
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2022 г. № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 22.03.2022 г. № 115».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации в действующей редакции.

Устав ГКОУ КО «Калужская школа-интернат №1»..

 Данная рабочая программа рассчитана на 6-летний срок освоения (по варианту 8.3.), составлена с учётом специфики коррекционно-развивающего обучения.

 Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» включен в образовательную область «Физическая культура». Физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с РАС. Она решает об­ра­зо­вательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные за­да­чи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тес­ной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает од­но из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жиз­ни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, спо­со­б­с­твует социальной интеграции школьников в общество.

 **Цель:** всестороннее раз­ви­тие личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков пси­хо­фи­зи­че­ского развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей и социальной ада­птации. Формирование новых навыков, совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков, которые изучались в подготовительном классе.

 **Задачи:**

- 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 нарушений физического развития и психомоторики;

- развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости);

- приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

 **Коррекционно-развивающее** значение предмета обеспечивается организацией процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с РАС, пошаговым предъявлением материала, опорой на практический опыт и непосредственные впечатления, многократным повторением, упрощением системы учебно-познавательных задач, решаемых в ходе обучения предмету. 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.

 Рабочая программа по предмету «Адаптированная физическая культура» содержит следующие разделы:

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптированная физическая культура».

2.Содержание учебного предмета «Адаптированная физическая культура».

 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;

- занятия в тренирующем режиме;

-развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

 Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы, а также практическую часть.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе, 1 дополнительном классе (второй год обучения), в 1 классе, во 2 классе, в 3 классе и 4 классе по 3 часу в неделю. Программа рассчитана на 603ч: 1 дополнительный класс - 99ч (33 учебные недели), 1 дополнительный класс (второй год обучения) - 99ч (33 учебные недели), 1 класс - 99ч (33 учебные недели), 2 класс - 102ч (34 учебные недели), 3 класс - 102ч (34 учебные недели) и 4 класс - 102ч (34 учебные недели).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Рабочая программа по предмету «Адаптированная физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися с РАС, осложненными легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) двух видов результатов: личностных и предметных.

Предметные результаты АООП по предмету «Адаптивная физическая культура» включают освоение обучающимися с РАС специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области и готовность их применения. Предметные ре­зуль­та­ты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рас­сматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

**Предметные результаты освоения программы для 1 дополнительного класса**

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

*Минимальный уровень:*

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;

- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Предметные результаты освоения программы для 1 дополнительного класса (второй год обучения)**

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

*Минимальный уровень:*

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;

- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Предметные результаты освоения программы для 1 класса**

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

*Минимальный уровень:*

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;

- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Предметные результаты освоения программы для 2 класса**

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

*Минимальный уровень*:

-иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

- самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Предметные результаты освоения программы для 3 класса**

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

*Минимальный уровень*:

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять строевые команды по словесной и наглядной инструкции;
* иметь представление о двигательных действиях;
* знать основные строевые команды;
* вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
* участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений без предметов и с предметами;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
* овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знать спортивные традиции своего народа и других народов;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
* знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Предметные результаты освоения программы для 4 класса**

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

 *Минимальный уровень:*

- участие в подвижных играх под руководством учителя;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты**

 Личностные результаты включают овладение обучающимися **1дополнительного класса, 1дополнительного класса (второй год обучения), 1–4классов** начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

 Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

**Базовые учебные действия**

 Целью БУД является формирование основ учебной деятельности учащихся, которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности. Согласно требованиям Стандарта, уровень сформированности базовых учебных действий, обучающихся с РАС, определяется на момент завершения начального обучения.

**Личностные учебные действия:**

- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами;

- осознание себя как члена семьи;

- способность к принятию социального окружения, своего места в нем (класс, школа, семья);

- проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий;

- проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе, семье);

- готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

-готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающей действительностью.

**Коммуникативные учебные действия**:

- вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик);

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- сотрудничать со взрослыми в разных социальных ситуациях;

- изменять свое поведение в соответствии с объективными требованиями учебной среды;

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

 - доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

**Регулятивные учебные действия**:

- вести подсчёт при выполнении комплекса физических упражнений и уметь самостоятельно его выполнять;

- ориентироваться в пространстве спортивного зала;

- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня(физкультминутки);

- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.);

- уметь применять различный спортивный инвентарь в практической деятельности и помогать в его уборке после использования;

- активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).

**Познавательные учебные действия**:

- знать и применять требования техники безопасности на уроке, а также в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях;

- знать правила личной гигиены, необходимости спортивной формы на занятиях;

иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать и выполнять основные строевые команды;

- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 дополнительный класс**

 Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в дополнительном 1классе разделено на следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся, необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

**Знания о физической культуре.** Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

**Гимнастика. *Теоретические сведения.*** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

***Практический материал.*** Построения и перестроения. Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.

***Упражнения с предметами:*** с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

**Легкая атлетика. *Теоретические сведения***. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

***Практический материал.*** Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

**Игры. *Теоретические сведения.*** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.

***Практический материал.*** Подвижные игры: коррекционные игры; игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бросанием, ловлей, метанием.

**1 дополнительный класс (второй год обучения)**

 Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе (второй год обучения) разделено на следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся, необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

**Знания о физической культуре.** Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

**Гимнастика. *Теоретические сведения.*** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

***Практический материал.*** Построения и перестроения. Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.

***Упражнения с предметами:*** с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

**Легкая атлетика. *Теоретические сведения***. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

***Практический материал.*** Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

**Игры. (*Теоретические сведения.*** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.

***Практический материал.*** Подвижные игры: коррекционные игры; игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бросанием, ловлей, метанием.

**1 класс**

 Изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе включает следующие разделы:

**Знания о физической культуре.** Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

**Гимнастика. *Теоретические сведения.*** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

***Практический материал.*** Построения и перестроения. Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.

***Упражнения с предметами:*** с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

**Легкая атлетика. *Теоретические сведения***. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

***Практический материал.*** Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

**Игры. *Теоретические сведения.*** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.

***Практический материал.*** Подвижные игры: коррекционные игры; игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бросанием, ловлей, метанием.

**2 класс**

 Изучение предмета «Адаптивная физическая культура» во 2 классе включает следующие разделы:

**Теоретические сведения.** Т.Б. на уроках физ. культуры. Личная гигиена. Спортивная форма. Правила игр. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта, спортивным инвентарём. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.

**Лёгкая атлетика.** Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

**Гимнастика.** Построения и перестроения. ***Упражнения без предметов*** (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи;

упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.

***Упражнения с предметами:*** с гимнастическими палками; с обручами; с гимн. палками; с мячами; с гимн. лентами; с набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие;

лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов.

**Подвижные и спортивные игры.** Игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений. Футбол, пионербол, бадминтон.

**3 класс**

Изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 3 классе включает следующие разделы:

**Теоретические сведения.** Техника безопасности на уроках физической культуры. Личная гигиена. Спортивная форма. Правила игр. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта, спортивным инвентарём. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.

**Лёгкая атлетика.** Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

**Гимнастика.** Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с обручами; с гимн. палками; с мячами; с гимн. лентами; с набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов.

**Подвижные и спортивные игры.** Игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений. Футбол, пионербол, баскетбол, бадминтон.

**4 класс**

Изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 4 классе включает следующие разделы:

**Легкая атлетика.** Разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель.

**Гимнастика. Общеразвивающие** упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод.

**Подвижные игры**С бегом, метанием, прыжками.

**Лыжная подготовка.** Передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах.

**Подвижные игры на основе пионербола и баскетбола.** Подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 пасса. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ**

**Учебно-тематический план 1 дополнительный класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов  | Количество часов |
| 1. | Знания о физической культуре | 4 часа |
| 2. | Гимнастика | 23 часа |
| 3. | Легкая атлетика | 46 часа |
| 4. | Игры | 26 часов |
|  |  **Всего:** | **99 часов** |

**Учебно-тематический план 1дополнительный класс (второй год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов  | Количество часов |
| 1. | Знания о физической культуре | 4 часа |
| 2. | Гимнастика | 23 часа |
| 3. | Легкая атлетика | 46 часа |
| 4. | Игры | 26 часов |
|  |  **Всего:** | **99 часов** |

**Учебно-тематический план 1 класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов  | Количество часов |
| 1. | Знания о физической культуре | 4 часа |
| 2. | Гимнастика | 23 часа |
| 3. | Легкая атлетика | 46 часа |
| 4. | Игры | 26 часов |
|  |  **Всего:** | **99 часов** |

 **Учебно-тематический план 2 класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов  | Количество часов |
| 1. | Теоретические сведения  | 4 часа |
| 2. | Лёгкая атлетика | 46 часа |
| 3. | Гимнастика  | 23 часа |
| 4. | Подвижные и спортивные игры  | 29 часов |
|  |  **Всего:** | **102 часа** |

**Учебно-тематический план 3 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов  | Количество часов |
| 1. | Теоретические сведения  | 4 часа |
| 2. | Лёгкая атлетика  | 46 часов |
| 3. | Гимнастика | 23 часа |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 29 часов |
|  |  **Всего:** | **102 часа** |

**Учебно-тематический план 4 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов  | Количество часов |
| 1. | Легкая атлетика  | 18 часов |
| 2. | Гимнастика  | 20 часов |
| 3. | Подвижные игры  | 20 часов |
| 4. | Лыжная подготовка  | 21 час |
| 5. | Подвижные игры на основе пионербола и баскетбола  | 23 часа |
|  |  **Всего:** | **102 часа** |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«Адаптивная физическая культура»**

**На конец обучения в 1 дополнительном классе:**

При переходе в 1дополнительный класс (второй год обучения), обучающийся может уметь:

- выполнять задания по показу и по словесной инструкции;

- двигаться по залу в заданном направление с разной скоростью с препятствиями и без них;

- выполнять различные прыжки на месте и через предметы;

- ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр;

- выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель;

- должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг».

**На конец обучения в 1дополнительном классе (второй год обучения):**

При переходе в 1 класс, обучающийся может уметь:

- выполнять задания по показу и по словесной инструкции;

- двигаться по залу в заданном направление с разной скоростью с препятствиями и без них;

- выполнять различные прыжки на месте и через предметы;

- ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр;

- выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель;

- должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг».

**На конец обучения в 1 классе:**

При переходе во 2 класс, обучающийся может уметь:

- выполнять задания по показу и по словесной инструкции;

- двигаться по залу в заданном направление с разной скоростью с препятствиями и без них;

- выполнять различные прыжки на месте и через предметы;

- ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр;

- выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель;

- должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг».

**На конец обучения во 2 классе:**

*Минимальный уровень*:

-иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

- самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**На конец обучения в 3 классе:**

*Минимальный уровень*:

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять строевые команды по словесной и наглядной инструкции;
* иметь представление о двигательных действиях;
* знать основные строевые команды;
* вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
* участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений без предметов и с предметами;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
* овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знать спортивные традиции своего народа и других народов;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
* знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**На конец обучения в 4 классе:**

 *Минимальный уровень:*

- участие в подвижных играх под руководством учителя;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы, с определением основных видов деятельности, обучающихся на уроке**

************************

**УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

1. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие/Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2015. – 164с.

2. В.И.Ковалько Поурочные разработки по физкультуре-Москва «ВАКО», 2011.

3. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой-СПб , 2011.

4. Е.С.Черник Физическая культура во вспомогательной школе/ Е.С.Черник.-М,: Просвещение,1997.

5. Д.В.Григорьев Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. -СПб; Наука-Питер, 2005.

6. В.И.Лях Физическая культура – М.: Просвещение, 2013.

7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л. В. Шапковой-М.: Советский спорт. 2002

8. 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.

9. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы. –М.: Просвещение, 2014.

10. Попова, Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. - Волгоград: Учитель, 2008.

11. Программы специальных(коррекционных)образовательных учреждений VII вида 1-11 классы. / Под редакцией В.В.Воронковой. – М.: Просвещение, 2004.

***Материально-техническое обеспечение:***

Обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упраж­не­ний;

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;

информационно-коммуникативные средства**:** мультимедийные обучаю­щие материалы, программы;

технические средства обучения;

экранно-звуковые пособия: видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;

учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;

модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.