**Адаптивная физическая культура.**

**6 класс.**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599;

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) МБОУ «Школа №37»;

Учебный план МБОУ «Школа № 37» на 2024-2025 учебный год.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, занимает одно из важнейших мест в подготовке к самостоятельной жизни. Воспитывает положительные качества личности обучающихся, способствует их социальной интеграции в общество.

***Цель:*** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

***Задачи:***

*-* коррекция нарушений физического развития, формирование правильной осанки;

*-* формирование двигательных умений и навыков обучающихся;

*-* развитие двигательных способностей обучающихся;

*-* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

***Планируемые результаты освоения Программы.***

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****:*

*-* осознание себя как гражданина России;

- сформированность чувства гордости за свою Родину;

- адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- социально-бытовые навыки, используемые в повседневной жизни;

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

***Предметные результаты:***

***Минимальный уровень:***

***-*** знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

- умениевыбирать спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;

***-*** представления о закаливании организма;

***-*** знание основных правил закаливания, правил техники безопасности и гигиенических требований;

***-*** выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

***-*** выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации) (с помощью учителя);

***-*** знание правил, техники выполнения двигательных действий (с помощью учителя);

***-*** выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

***-*** выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями (с помощью учителя);

***-*** выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя);

***-*** участие в подвижных и спортивных играх;

***-*** использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

***-*** умение ориентироваться в пространстве спортивного зала и на спортивной площадке.

***Достаточный уровень:***

*-* самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

*-* самостоятельное выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов;

*-* самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения по заданию учителя;

*-* применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

*-* умениеподавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

*-* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

*-* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

*-* выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

*-* самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

***Срок реализации Рабочей программы.***

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 6 классе отведено 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

**Содержание.**

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Гимнастика и акробатика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» «Подвижные и спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

**«Гимнастика и акробатика».**

*Строевые упражнения*. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!» Ходьба «змейкой», противоходом.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.*Упражнения на осанку.Дыхательные упражнения.*У*пражнения в расслаблении мышц.Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.* Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с большими обручами. Упражнения с малыми мячами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

*Акробатические упражнения* (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): простые и смешанные висы и упоры; переноска груза и передача предметов; танцевальные упражнения; лазание и перелезание; равновесие; опорный прыжок; развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**«Лёгкая атлетика».**

*Ходьба.* Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

*Бег.* Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

*Прыжки.* Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

*Метание.* Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

**«Подвижные и спортивные игры».**

*Волейбол.* Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

*Баскетбол*. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой. Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача. Ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча. Ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча). Ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола.

**«Лыжная подготовка».**

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

**Учебно-методический комплекс.**

1. Асмолов А.Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2009.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.М.: Просвещение, 2011.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов \ Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011.
4. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: [Электронный документ]. Режим доступа:[http://mon.gov.ru/dok/akt/6591](https://www.google.com/url?q=http://mon.gov.ru/dok/akt/6591&sa=D&ust=1481306272452000&usg=AFQjCNF12KER4geCcAQ_pCRANd2goKdmzQ)
5. Приоритетный национальный проект «Образование»: [Электронный документ]. Режим доступа: [http://mon.gov.ru/pro/pnpo](https://www.google.com/url?q=http://mon.gov.ru/pro/pnpo&sa=D&ust=1481306272456000&usg=AFQjCNHONqNtUBJ0lfVBk26yQjmjnn52uw)
6. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы,  под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС,  2012г.

**Спортивное оборудование.**

* Козел гимнастический
* Мостик гимнастический
* Щит баскетбольный
* Стенка гимнастическая шведская
* Скамейка гимнастическая
* Стенка гимнастическая для лазания
* Тренажер (гребля)
* Велотренажер
* Лавка гимнастическая
* Стойка для прыжков в высоту
* Мат гимнастический
* Гриф прямой хромированный
* Канат
* Коврик ППЭ
* Мяч баскетбольный
* Мяч волейбольный
* Мяч футбольный
* Обруч
* Сетка волейбольная
* Скакалка
* Фитбол