

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Чувашской Республики

Администрация Алатырского муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Старойбесинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**к ООП ООО, разработанной в соответствии
с ФОП ООО и ФГОС**

**Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся
с интеллектуальными нарушениями
(Вариант 9.1)
5-9 классы**

Старые Айбеси, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи АФК, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Коррекционно-компенсаторные задачи:

- преодоление дефектов физического развития и моторики;
- развитие пространственной ориентировки, внимания к своим движениям и движениям других, умений выполнять по словесной инструкции, анализировать их по качеству выполнения;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Лечебно-оздоровительные задачи:

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни;
- создание санитарно-гигиенических условий.

Общая характеристика учебного предмета адаптивной физической культуры

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Нарушение интеллекта в большинстве случаев сочетается с нарушением двигательной сферы. Поэтому важную роль для коррекции психомоторики и физического развития в коррекционной школе играют уроки физической культуры. Они являются составной частью всей системы работы с учащимися.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов является продолжением программы 1-4 классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психических,

физических и интеллектуальных возможностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11-16 лет.

Характерной особенностью детей является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Контрольно-измерительные материалы:

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки;

видов стилизованной ходьбы под музыку;

комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

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

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;

комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;

знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

1.3 Оценивание результатов освоения предмета «Адаптивная физическая культура»

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются ошибки, 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 – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуются вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

5 класс

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|--|---------|-------|-------|----------|--------------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м (сек) | 5,4 | 6,2 | 6,3 | 5,3 | 6,1 | 6,2 |
| Челночный бег 3 по 10 м (сек) | 8,6 | 9,0 | 9,1 | 8,2 | 8,5 | 8,6 |
| Бег 60 м (сек) | 10,4 | 11,6 | 11,7 | 10,0 | 11,1 | 11,2 |
| Бег 300 м (мин., сек) | 1,07 | 1,21 | 1,22 | 1,00 | 1,17 | 1,18 |
| Бег 1000 м (мин., сек) | 5,20 | 6,20 | 7,21 | 4,45 | 5,45 | 6,46 |
| Бег 1 500 м (мин., сек) | 9,00 | 10,29 | 10,30 | 8,50 | 9,59 | 10,0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 300 | 221 | 220 | 340 | 339 - 261 | 260 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз) | 110 | 91 | 90 | 90 | 71 | 70 |
| Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек | 32 | 27 | 19 | 33 | 29 | 22 |
| Наклон туловища вперед из положения сед (см) | 25 | 19 | 9 | 20 | 14 | 5 |

6 класс

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|---|---------|---------------|-------|----------|---------------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м, с | 5,3 | 5,4 – 6,0 | 6,1 | 5,2 | 5,3 – 5,9 | 6,0 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8,4 | 8,5 – 8,9 | 9,0 | 8,0 | 8,1 – 8,5 | 8,6 |
| Прыжок в длину с места, см | 179 | 178 - 140 | 139 | 184 | 183 - 145 | 144 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз | 115 | 114 - 96 | 95 | 105 | 104 - 85 | 84 |
| Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз | 15 | 14 - 7 | 6 | 9 | 8 - 5 | 4 |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол. раз | 17 | 16-11 | 10 | 23 | 22 - 13 | 12 |
| Сила кисти, кг | 20 | 19 – 15 | 14 | 28 | 27 - 21 | 20 |
| Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,3– 11,4 | 11,5 | 9,7 | 9,8 – 10,9 | 11,0 |
| Бег 300 м, мин, с | 1,05 | 1,06– 1,19 | 1,20 | 0,59 | 1,001,14 | 1,15 |
| Бег 1000 м, мин, с | 5,10 | 5,11- 7,10 | 7,11 | 4,30 | 4,31- 6,30 | 6,31 |
| Метание мяча (150 г), м | 23 | 22-16 | 15 | 38 | 37-23 | 22 |
| Бег на лыжах 2 км, мин, с | 14, 30 | 15,29 | 15,30 | 14,00 | 14,59 | 15,00 |

7 класс

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|---|---------|-----------|-------|----------|-----------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м, с | 5,2 | 5,3-5,9 | 6,0 | 5,0 | 5,1-5,8 | 6,0 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8,2 | 8,3-8,7 | 8,9 | 7,8 | 7,9-8,3 | 8,4 |
| Прыжок в длину с места, см | 182 | 181-145 | 144 | 195 | 194-160 | 159 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз | 120 | 119-105 | 104 | 105 | 104-95 | 94 |
| Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз | 16 | 15-8 | 7 | 10 | 9-6 | 5 |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол. раз | 18 | 17-12 | 11 | 24 | 23-14 | 13 |
| Сила кисти, кг | 22 | 21-17 | 16 | 32 | 31-25 | 24 |
| Бег 60 м, сек | 9,8 | 9,9-11,0 | 11,3 | 9,4 | 9,5-10,6 | 10,7 |
| Бег 300 м, мин, с | 1,01 | 1,02-1,15 | 1,18 | 0,56 | 0,57-1,11 | 1,12 |
| Бег 1000 м, мин, с | 5,00 | 5,01-7,00 | 7,04 | 4,20 | 4,21-6,15 | 6,16 |
| Метание мяча (150 г), м | 26 | 25-18 | 17 | 39 | 38-26 | 25 |
| Бег на лыжах 2 км | 14,00 | 14,59 | 15,00 | 13,00 | 14,29 | 14,30 |

8 класс

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|---|---------|------|------|----------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 | 6,1 | 4,8 | 5,2 | 5,9 |
| Бег 60 м, сек | 9,6 | 9,8 | 10,8 | 9,2 | 9,4 | 10,2 |
| Бег 500 м, мин, с | 2,12 | 2,21 | 2,41 | 2,06 | 2,14 | 2,36 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4,42 | 4,30 | 6,32 | 4,18 | 4,26 | 5,16 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8,1 | 8,5 | 8,8 | 7,7 | 8,1 | 8,3 |
| Прыжок в длину с места, см | 185 | 180 | 155 | 198 | 185 | 163 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз | 115 | 105 | 95 | 110 | 100 | 90 |
| Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз | 20 | 15 | 9 | 10 | 6 | 4 |
| Поднимание туловища за 30 сек, кол. раз | 26 | 22 | 18 | 28 | 26 | 21 |
| Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь, (см) | 10 | 5 | 3 | 6 | 3 | 2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.р) | 20 | 15 | 7 | 40 | 30 | 15 |

| | | | | | | |
|-------------------------|-------|------|-------|-------|------|------|
| Сила кисти, кг | 25 | 21 | 17 | 33 | 28 | 23 |
| Метание мяча (150 г), м | 27 | 22 | 16 | 40 | 36 | 26 |
| Бег на лыжах 2 км, с | 15,00 | 12,0 | 15,00 | 12,00 | 13,0 | 14,0 |

9 класс

| Контрольные упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
|---|---------|------|-------|----------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м, сек | 4,9 | 5,3 | 6,0 | 4,7 | 5,0 | 5,8 |
| Бег 60 м, сек | 9.3 | 10.1 | 10.5 | 8.0 | 8.5 | 8.8 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8.0 | 8.7 | 8.9 | 7.6 | 8.0 | 8.6 |
| Бег 500 м | 2.35 | 2,55 | 3.10 | 2.25 | 2.45 | 3.00 |
| Бег 1000 м, мин, с | 5,20 | 5.25 | 5.35 | 4.15 | 4.30 | 5.05 |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 160 | 150 | 215 | 190 | 170 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, кол. раз | 140 | 115 | 95 | 135 | 105 | 85 |
| Подтягивание (девочки – из виса лежа; мальчики – из виса), кол. раз | 19 | 13 | 11 | 8 | 6 | 3 |
| Поднимание туловища за 60 сек, кол. раз | 33 | 36 | 44 | 50 | 40 | 36 |
| Наклон туловища вниз из положения стоя, (см) | +16 | +9 | +7 | +13 | +8 | +6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.р) | 15 | 10 | 8 | 36 | 24 | 20 |
| Метание мяча (150 г), м | 18 | 23 | 28 | 32 | 40 | 45 |
| Бег на лыжах 2 км, м/сек | 21,00 | 17,0 | 14,00 | 16,30 | 12,0 | 11,0 |

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис), подвижные игры и подготовка к выполнению видов испытаний 6 (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). На основании ПРИКАЗА от 23 июня 2015 года N 609 О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года N 1089 в программу добавлен подраздел следующего содержания: "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелазание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. **Бег.** Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. **Прыжки.** Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину

(способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». **Метание.** Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. **Подвижные игры на основе баскетбола.** Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 3 часа в неделю, третий час реализован за счет часов школьного компонента, формируемой участниками образовательных отношений, по направлениям – учебно-развивающая, физкультурно-спортивная и оздоровительная. Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 510 часов при проведении 3 часов уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно) без пролонгации.

5 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | «Знания о физической культуре» | 1 | | | |
| «Физическое совершенствование» | | | | | |
| 2 | Гимнастика | 8 | | | |
| 3 | Легкая атлетика | 15 | | | |
| 4 | Подвижные игры | 8 | | | |
| 5 | Спортивные игры | 8 | | | |
| 6 | Волейбол | 15 | | | |
| 7 | Баскетбол | 15 | | | |
| 8 | Футбол | 6 | | | |
| 9 | Пинг-понг (Настольный теннис) | 8 | | | |
| 10 | Лыжная подготовка | 14 | | | |
| 11 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 4 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

6 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | «Знания о физической культуре» | 1 | | | |
| «Физическое совершенствование» | | | | | |
| 2 | Гимнастика | 8 | | | |
| 3 | Легкая атлетика | 15 | | | |
| 4 | Подвижные игры | 8 | | | |
| 5 | Спортивные игры | 8 | | | |
| 6 | Волейбол | 15 | | | |
| 7 | Баскетбол | 15 | | | |
| 8 | Футбол | 6 | | | |
| 9 | Пинг-понг (Настольный теннис) | 8 | | | |
| 10 | Лыжная подготовка | 14 | | | |
| 11 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 4 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

7 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------------------------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | «Знания о физической культуре» | 1 | | | |
| «Физическое совершенствование» | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|
| 2 | Гимнастика | 8 | | | |
| 3 | Легкая атлетика | 15 | | | |
| 4 | Подвижные игры | 8 | | | |
| 5 | Спортивные игры | 8 | | | |
| 6 | Волейбол | 15 | | | |
| 7 | Баскетбол | 15 | | | |
| 8 | Футбол | 6 | | | |
| 9 | Пинг-понг (Настольный теннис) | 8 | | | |
| 10 | Лыжная подготовка | 14 | | | |
| 11 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 4 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

8 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------------------------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | «Знания о физической культуре» | 1 | | | |
| «Физическое совершенствование» | | | | | |
| 2 | Гимнастика | 8 | | | |
| 3 | Легкая атлетика | 15 | | | |
| 4 | Подвижные игры | 8 | | | |
| 5 | Спортивные игры | 8 | | | |
| 6 | Волейбол | 15 | | | |
| 7 | Баскетбол | 15 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|
| 8 | Футбол | 6 | | | |
| 9 | Пинг-понг (Настольный теннис) | 8 | | | |
| 10 | Лыжная подготовка | 14 | | | |
| 11 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 4 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

9 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------------------------|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | «Знания о физической культуре» | 1 | | | |
| «Физическое совершенствование» | | | | | |
| 2 | Гимнастика | 8 | | | |
| 3 | Легкая атлетика | 15 | | | |
| 4 | Подвижные игры | 8 | | | |
| 5 | Спортивные игры | 8 | | | |
| 6 | Волейбол | 15 | | | |
| 7 | Баскетбол | 15 | | | |
| 8 | Футбол | 6 | | | |
| 9 | Пинг-понг (Настольный теннис) | 8 | | | |
| 10 | Лыжная подготовка | 14 | | | |
| 11 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- | 4 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|--|--|
| | спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 | | |