

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Самара»**

«РАССМОТРЕНО»

Центром методического объединения

«Становление»

Протокол № _____

от «__» _____ 2025 г.

Председатель ЦМО

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Ткаченко Л.С.

от «__» _____ 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Педагогическим советом

школы-интерната №115

Протокол № _____

от «__» _____ 2025 г.

Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

на 2025 – 2026 учебный год

для 5 класса

Разработано

**Никитиной В.В
учителем**

Самара 2025 г

№ п/ п	Содержание рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура »	Стр
1.	Пояснительная записка	3
2.	Общая характеристика учебного предмета	7
3.	Планируемые результаты освоения программы	11
4.	Содержание учебного предмета.	14
5.	Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности	16
5.	Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса	16

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 4 класса разработана в соответствии:

 ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР от 24.11.2022 № 1023;

 Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ (последняя редакция),

 На основе программы «Физическое воспитание», авторы В. Н. Белов, В. С. Кувшинов, В. М. Мозговой: Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида., под редакцией В. В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2018 .

 Адаптированная рабочая программа предмета. Концепции и программ для начальных классов «Школа России» (в 2-х частях). □

 Авторская программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2019 г.

 На основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся ОВЗ (далее – далее ФГОС НОО ОВЗ), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся с ЗПР, сформулированные в Федеральной программе воспитания;

 Учебного плана ГБОУ школы-интерната № 115 г. о. Самара на 2025- 2026 учебный год.

 Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта по данной образовательной области с учетом данных психологопедагогической характеристики учебного коллектива в условиях уровневой дифференциации.

 Общая цель учебного курса «Адаптивная физическая культура» при реализации адаптированной образовательной программы начального общего образования - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, коррекция физического и психического и развития посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Оздоровительная задача:

1. обеспечить профилактику заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата обучающихся с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Образовательные задачи:

1. создать условия для освоения, обучающимися двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности;
2. формировать систем у элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача:

1. формировать физические и морально-волевых качеств личности обучающегося.

Цели рабочей программы по учебному курсу « Адаптивная физическая культура» -

1. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
2. развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
3. овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
4. воспитание познавательной активности и интереса к занятиям.

Задачи рабочей программы по учебному курсу «Физическая культура»

- корректировать и компенсировать нарушения физического развития;
- развить двигательные возможности в процессе обучения;
- формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- развивать у обучающихся основных физических качеств, прививать устойчивое отношение к занятиям по физкультуре;
- укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию;

- обеспечить усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

- формировать и развивать навыки самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Специальные (коррекционные) цели и задачи

Цель программы по учебному курсу «Адаптивная физическая культура»
исправление недостатков физического и психического развития посредством
коррекционных и специальных упражнений.

Задачи:

- коррекция физического развития посредством коррекционных и специальных упражнений;

- коррекция психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений;

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

- развитие умения логически мыслить, точно и кратко формулировать свою мысль в устной и письменной речи;

- развитие памяти, устойчивости внимания;

- развитие способностей к целенаправленной деятельности, работоспособности, настойчивости, трудолюбия, самостоятельности,

- навыков контроля и самоконтроля;

- развитие зрительного восприятия и узнавания;

- развитие пространственных представлений и ориентации.

Основные направления коррекционной работы:

1. коррекция и компенсация нарушения физического развития;
2. коррекция и компенсация нарушения психического развития;
3. развитие пространственных представлений и ориентации;
4. коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы.

Общая характеристика учебного предмета

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную

сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате.

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки

моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и

развития социальных навыков.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам АООП ООО ЗПР, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей

современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные

результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных

психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут

рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Формы организации учебных занятий: урок

- Комбинированный урок.
- Коррекционный урок.
- Урок с преимущественно оздоровительной направленностью.
- Урок с преимущественно воспитательной направленностью.
- Урок с преимущественно образовательной

направленностью Основные виды учебной деятельности:

Виды деятельности со словесной основой, виды деятельности на основе восприятия образа, виды деятельности с практической основой.

Формы организации работы на уроке:

1. Групповая форма
2. Дифференцированное- групповая форма
3. Индивидуально-групповая форма
4. Индивидуальная форма
5. Фронтальная форма
6. Поточная форма
7. Посменная форм

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 1-4 классов. Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2012. - 191с.

Литература для учителя

1. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.

1. И.М Бутин «Физкультура в начальных классах» Владос -Пресс, 2001 г.

2. В.М. Мозговой « Уроки физической культуры в начальных классах», 2009 г. Москва, Просвещение. 2009 г.

3. Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе» Москва, «Учебная литература » , 1997 г.

4. Ю.Д .Железняков » Спортивные игры» Москва, издательский центр «Академия» 2001 г.

5. Г.А.Колодницкий « Лёгкая атлетика» Москва, Просвещение. 2011г.

6. Е.М.Лутковский и А.А.Филиппов «Лёгкая атлетика», Москва «Физкультура и спорт» , 1977 г.

7. И.А.Винер «Гимнастика», Москва, Просвещение. 2011г.

5.2. Материально-техническое оснащение

1. «Плакат Физическая культура. 1-4 класс. Наглядное пособие» Г.А. Колодницкий , В.С. Кузнецов. Просвещение, 2003 г.

2. Спортивный зал, тренажерный зал; территория вокруг школы; спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).

5.3. Информационное обеспечение Доступ к сети Интернет.

Интернет-ресурсы

<http://www.mon.gov.ru> - официальный сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.edu.ru>- федеральный портал «Российское образование»

<http://www.school.edu.ru> - российский общеобразовательный Портал

<http://www.school-coNection.edu.ru> - единая коллекция цифровых

образовательных ресурсов Викиучебник (открытые книги)

<http://ru.wikibooks.org/wiki/>

Всероссийский интернет-педсовет <http://pedsovet.org/>

Сайт для учителей Завуч.инфо <http://www.zavuch.info/>

Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока		
		всего	Дата реализации
1.	Т.б. на уроках физической культуры. Знакомство с историей древних Олимпийских игр. Бег.	1	

2.	Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1	
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Спринтерский бег. Высокий старт	1	
4.	Прыжки.	1	
5.	Прыжки.	1	
6.	Метания мяча.	1	
7.	Метание мяча на дальность.	1	
8.	Бег 1000 метров.	1	
9.	Бег 60м. Сдача норматива	1	
10.	Метания мяча на дальность.	1	
11.	Челночный бег	1	
12.	Т.б. на спортивных играх. Баскетбол. Стойка игрока	1	
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	
14.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	
15.	Броски мяча двумя руками от груди с места	1	
16.	Ловля и передача мяча	1	
17.	Ловля мяча двумя руками на месте	1	
18.	Удар по неподвижному мячу	1	
19.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
20.	Ведение футбольного мяча	1	
21.	Обводка мячом ориентиров	1	
22.	Т.б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	
23.	Режим дня и его значение для современного школьника. Висы. Строевые упражнения	1	
24.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность Висы. Строевые упражнения.	1	

25.	Висы. Вис согнувшись, вис прогнувшись	1	
26.	Висы. Строевые упражнения	1	
27.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Висы. Строевые упражнения	1	
28.	Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперед и назад	1	
29.	Упражнения на развитие координации. Стойка на лопатках	1	
30.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатика.	1	
31.	Акробатика.	1	
32.	Ведение дневника физической культуры. Строевые упражнения.	1	
33.	Развитие силовых способностей.	1	
34.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
35.	Развитие гибкости.	1	
36.	Т.б. на уроках по лыжной подготовке. Освоение техники лыжных ходов.	1	
37.	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг.	1	
38.	Попеременный двушажный ход. Освоение техники лыжных ходов.	1	
39.	Коньковый ход без палок Освоение техники лыжных ходов.	1	
40.	Спуск в высокой стойке.	1	
41.	Подъем «елочкой».	1	
42.	Торможение «плугом».	1	
43.	Освоение техники лыжных ходов.	1	
44.	Освоение техники лыжных ходов.	1	
45.	Скользящий шаг. Дистанция – 2 км.	1	
46.	Одновременный бесшажный ход.	1	
47.	Спуск в высокой стойке.	1	
48.	Попеременный двушажный ход Дистанция – 1км.	1	
49.	Освоение техники лыжных ходов.	1	

50.	Бег на лыжах 2 км	1	
51.	Прыжки в длину с места	1	
52.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
53.	Т.б. на спортивных играх. Волейбол.	1	
54.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	1	
55.	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	1	
56.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1	
57.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1	
58.	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага.	1	
59.	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага.	1	
60.	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага.	1	
61.	Т.б. на уроках по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1	
62.	Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1	
63.	Бег от 200 до 1000 м.	1	
64.	Метание мяча на дальность.	1	
65.	Метание мяча.	1	
66.	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага	1	
67.	Прыжки. Прыжки в длину с места – на результат.	1	
68.	Бег по пересеченной местности.	1	